விரலாலழுத்திக் கலயத்தில் மாவிருந்தால் மாவோடுசேர்த்துவிட்டு அக்கலயத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையின்மேல் வைத்துவிடுக நெய்யில்விட்ட ஜிலேப்பியை மூன்றுநிமிஷம் பொறுத்துச் சட்டுவத்தால் புரட்டிக்கொடுத்துப் பொன்னிறமாய் வெந்தபிறகு அதையெடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கிற பாகில்விட்டு ஆறியபின் யெடுத்து வேறுபாத்திரத்தில் அடுக்காக வைக்கவேண்டும் அதிகத் தீயால் நெய் சுண்டிப்போமானால் மேலும் அரைபடிநெய் வார்த்துக்கொள்க இப்படி யெல்லாமாவும் சுட்டுப் பாகில் விட்டுயெடுத்து அடுக்கியெடுத்துப் பிற்பாடு மேலேகொஞ்சம் பனிநீரைத்தெளித்து வுபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

வேறொருவிதம்.

2½-சேர்ச் சீனிச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பின்பு 5-பலம் பந்நீரும் கொஞ்சநீரும் வார்த்து பாகுசெய்து அதில் 5-வராகனெடை யேலரிசியையும் 1-வராகனெடை குங்குமப் பூவையும் ¼-வராகனெடை கஸ்தூரியையும் தகுந்த பந்நீர்விட்டு அரைத்துச் சேர்த்துப் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டந்தப் பாகிலே முன்போலவே சுட்டெடுத்த ஜிலேபியைவிட்டு ஆறின பின் யெடுத்து ஒருயேனத்தில் வைத்தவற்றின்மேல் மூணுபலம் பனிநீரைத்தெளித்து 6-பலம் கற்கண்டுபொடியைப்போட்டொன் றின்மேல் ஒன்றாக வடுக்கி உபயோகஞ்செய்க.

கோதுமைமாவை அலுவா.

2-படிப் பாலில் அரைபடி நீர்வார்த்து அடுப்பிலேற்றிக் கொதித்துவரும்போது புடைத்துக் கல்லரைல் ஆய்ந்த 4-படிக் கோதமைநொய்யைக் கொட்டி அந்தநொய் வெந்து கெட்டியாய் வருந்தருணத்தில் 2-படிச் சுத்திசெய்த சீனிச்சர்க்கரைப் பாகைக் கொட்டி அதன்மேல் ¼-படி நெய்யையும் 1-பலம் பனிநீரையும் வார்த்து நன்றாய்க்கிண்டி மூடியால்மூடிச் சற்றுப்பொறுத்து மறுபடியுங்கிண்டி இப்படி அஞ்சு ஆறு முறை கிண்டி இளகியபதத்தில் இறக்கிஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புக் கோதுமைநொய் அலுவா.

ஒன்னரைபடிப்பாலில் அரிக்காபடி நீர்சேர்த்து அடுப்பின்மேல் கொதிக்கவைத்துக் கொதித்து வருவதற்குள்ளாக 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் இரண்டுநிமிஷம் ஊறப்போட்டு யெடுத்

துத் தோல்போக்கி அதைப் பால்விட்டு மைபோலக் கெட்டியாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் மேற்படி பால்கொதித்து வரும்போதே புடைச்சி ஆய்ந்தவரைப்படிக் கோதுமைநெய்யைக் கொட்டி நன்றாய்க் கிளரவும் கொஞ்சநேரத்தில் செம்மையாய் வெந்துவரும் அதுசமயத்தில் மேற்படி வாதுமையை அதிற்போட்டுக் கிண்டி அழுக்கெடுத்துக் காய்ச்சி 1¼படிச் சீனிச்சருக்கரைப் பாகையும் இரண்டுபலம் பனிநீரையும் அரிக்காபடிநெய்யும் வார்த்து மறுபடியும் கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

வாதுமை அலுவா.

1-படி வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் 3-நிமிஷம் போட்டு வைத்து மேல்தோலை நீக்கிப் பசும்பால்விட்டுக் கெட்டியாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்க 1-படிப் பசும்பாலை அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்துவரும்போது அரைபடி கோதுமைநெய்யை அப்பாலில் கொட்டிக் குழைந்துவரும் தருணத்தில் அரைத்துவைத்த வாதுமையை அதில்சேர்த்துப் பின்பு 1¼படிச் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து அந்தப்பாகையும் ¾படி நெய்யையும் 2-பலம் பனிநீரையும் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் 3-வராகனெடை பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் அதனோடுகலந்து செவ்வையாகக் கிளறி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக் கொள்க.

அக்பர் பிரியமாகத்தின்ற அல்வா.

வெள்ளரிக்காய்விரை கார்பூஜ்விரை சுரைக்காய்விரை இந்த நால்வகை விரைகளையும் தோல்போக்கி வகைக்கு அரைப்படியும் தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு ¾படியும் கல்மண் ஆய்ந்த கசகசா 2-படி கற்கண்டுதூளைப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகை ஒருபாஜனத்தில் வார்த்து அடுப்பேற்றி மேலரைத்துவைத்த விரைகளை முழுதும் அதிற்போட்டுப் பின்பு அரைமேய்மாகாணிபடி நெய்யையும் 5-பலம் பனிநீரையும் 2-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் அரை வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் 1-வராகனெடை தங்கரேக்கையும் சேர்த்துக் கிண்டி அல்வாபதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து உபயோகிக்க.

நிசாஸ்தா அல்வா.

புடைத்து ஆய்ந்த 5-படி கோதுமையை ஒருபாஜனத்தில் கொட்டித் தகுந்த நீர்விட்டு ராத்திரிக்கே ஊறவைத்துக் காலையிலெடுத்து அடியுரலில்இட்டுக் குழைந்துகொண்டு கெட்டியாக ஆட்டி ஒரு புதுப்

நளவீம   

 பாகசாஸ்திரம்.

இஃது

களத்தூர் வேதகிரி முதலியார் குமாரர்

ஆயுர்வேத பண்டிதர்

கந்தசாமி முதலியார் அவர்கள்

சீர்திருத்தப் பிரதிக்கிணங்க,



[illegible]

எஸ். துரைசாமி முதலியார் அவர்களால்

தமது

[illegible]

ஸ்ரீ பாரதி அச்சுக்கூடத்தில் பதிப்பிக்கப்பட்டது.

1922.

[illegible] [illegible]

நளவீம பாக சாஸ்திரம்.

முதல் பிரிவு.

சர்வ ஜகத்துக்கும் இன்பகாரணமா யிரானின்ற
பதார்த்த ருசிகர பாகனூலைத் தமிழினுல்
சொல்லுகிறோம்.

பாகசாலை லட்சணம்.

பாகசாலை 32-அடி நீளமும் 8-அடி அகலமும் புகைக்கூண்டு முள்ளதா யிருக்கவேண்டும் இந்திரன் திசையில் அடுப்பிருக்கவேண்டும் அந்த அடுப்பு பசுவின் வாலைப்போலச் செங்கல்லினுலாவது களிமண்ணினுலாவது லட்சண யுக்தமாகச் செய்யப்பட்டு 9-சிகரத்தையுடையதாக விருக்கவேண்டும் சாதம் பக்குவமானபின்பு கஞ்சியை வடிக்கிறதற்கான பாத்திரத்தையும் கறிசமைக்கும் பாத்திரங்களையும் வைப்பதற்காக அந்த அடுப்புடனே கஞ்சிக்குழியும் இன்னஞ் சில குழிகளு மிருக்கவேண்டும் அக்கினிதிசையில் அக்கினியும் யமன் திசையில் விறகும் நிருதி திசையில் தண்ணீர்க்குடமும் வாயு திசையில் உரலும் குபேரன் திசையில் முறமும் துடைப்பமும் ஈசானன்திசையில் உலக்கையும் அம்மிக்கல்லும் வைத்திருக்கவேண்டும் கடைசியிற் சொல்லிய திசையிற்றுனே காய்கறிகள் வைத்திருத்தல் வேண்டும் கீழ்ப்பாரிசத்தில் பாகபாத்திரங்கள் வைக்கவேண்டும் இவ்வித கிரமங்களோடு பாகசாலை நிருமிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

தாம்பிரபாத்திர முதலிய பாத்திரங்களிற்
சமைத்த சாதத்தைப்

புசித்தபேர்கட்குண்டாகும் குணலட்சணம்.

தாம்பிரபாத்திரத்திற்சமைத்த அன்னம் வாதம்-குன்மம்-சூலை முதலிய நோய்கள் தீர்க்கும் கொஞ்சம் பித்தஞ்செய்வதானுலும் ஸ்திரீ சையோகஞ் செய்பவர்கட்கு மிகவும் இதமாகவுஞ் சுககரமாகவுமிருக்கும் இருப்புப் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் பாண்டு

நளவீம பாக சாஸ்திரம்.

முதல் பிரிவு.

சர்வ ஜகத்துக்கும் இன்பகாரணமா யிரானின்ற
பதார்த்த ருசிகர பாகனூலைத் தமிழினல்
சொல்லுகிறோம்.

பாகசாலை லட்சணம்.

பாகசாலை 32-அடி நீளமும் 8-அடி அகலமும் புகைக்கூண்டு முள்ளதா யிருக்கவேண்டும் இந்திரன் திசையில் அடுப்பிருக்கவேண்டும் அந்த அடுப்பு பசுவின் வாலைப்போலச் செங்கல்லினலாவது களிமண்ணினலாவது லட்சண யுக்தமாகச் செய்யப்பட்டு 9-சிகரத்தையுடையதாக விருக்கவேண்டும் சாதம் பக்குவமானபின்பு கஞ்சியை வடிக்கிறதற்கான பாத்திரத்தையும் கறிசமைக்கும் பாத்திரங்களையும் வைப்பதற்காக அந்த அடுப்புடனே கஞ்சிக்குழியும் இன்னஞ் சில குழிகளு மிருக்கவேண்டும் அக்கினிதிசையில் அக்கினியும் யமன் திசையில் விறகும் நிருதி திசையில் தண்ணீர்க்குடமும் வாயு திசையில் உரலும் குபேரன் திசையில் முறமும் துடைப்பமும் ஈசானன்திசையில் உலக்கையும் அம்மிக்கல்லும் வைத்திருக்கவேண்டும் கடைசியிற் சொல்லிய திசையிற்றனே காய்கறிகள் வைத்திருத்தல் வேண்டும் கீழ்ப்பாரிசத்தில் பாகபாத்திரங்கள் வைக்கவேண்டும் இவ்வித கிரமங்களோடு பாகசாலை நிருமிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

தாம்பிரபாத்திர முதலிய பாத்திரங்களிற்
சமைத்த சாதத்தைப்

புசித்தபேர்கட்குண்டாகும் குணலட்சணம்.

தாம்பிரபாத்திரத்திற்சமைத்த அன்னம் வாதம்-குன்மம்-சூலை முதலிய நோய்கள் தீர்க்கும் கொஞ்சம் பித்தஞ்செய்வதானலும் ஸ்திரீ சையோகஞ் செய்பவர்கட்கு மிகவும் இதமாகவுஞ் சுககரமாகவுமிருக்கும் இருப்புப் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் பாண்டு

க்ஷயம் என்னும் ரோகங்களைநீக்கும் வெண்கலப்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் திரிதோஷங்களையும் நீக்குவதுமன்றி மனோக்கியமாயுமிருக்கும் பொற்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் விஷம் பாண்டு க்ஷயம் இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும் மேலும் வீரியவிருத்தியையுந் தேகபுஷ்டியையுமுண்டாக்கி உடனே மேகவாதாதி ரோகங்களையும கல்விக்கும் வெள்ளிப் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் சிலேஷ்மபித்தரோகங்களை விலக்கும் களாய்பாத்திரத்திற்சமைத்த அன்னம் இரத்தவிருத்தி சருமத்துக்குப் பலம்தரும் பித்தம் விரணம் இவைகளை நாசஞ்செய்யும் சேற்றுமண் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் தீபனத்தையும் பலத்தையுஞ் சவுக்கியத்தையுமுண்டாக்கும் கருப்புநில மண்பாத்திரத்திற்சமைத்த அன்னம் மிகவுஞ் சீதளம் இரத்தம் பித்தம்-கபம்-பீனிசம்-இவைகளை நாசஞ்செய்யும் சதாரணநில மண்பாத்திரத்திற்சமைத்த அன்னம் பலம் மேனி இவைகளை யுண்டாக்கும் வெளிறுநில மண்பாத்திரங் கொஞ்சஞ் சீதளஞ்செய்யும் சிவப்புமண் பாத்திரம் பித்தம் தாகம் இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும் கறுப்புமண் பாத்திரம் க்ஷயம் பாண்டு இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும் மஞ்சள்நிறப்பாத்திரம் உத்தமம்.

பாகபாத்திரக்கருவி லட்சணம்.

கரண்டி அல்லது அகப்பை பாகஞ்செய்பவன் கைபோதைத் தலைச்சுற்றளவு 12-அங்குலம் காம்பு 24-அங்குலம் உடையதாய்ப் பொன்வெள்ளி இரும்பு முதலாகியவைகளினாலாவது மரமுதலாகியவைகளினாலாவது செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

உரல் 4-சாண் நீளமும் 2-சாண் அகலமுமுடையதாய்ச் சதுரமாக விருக்கவேண்டும் இதன்மேல் நான்கு அங்குலப் பிரமாணமுடைய ஒரு * சக்கிரவாளஞ் செய்துவைக்கவேண்டும் இவ்வுரல் 16-அங்குல ஆழமும் 7-அங்குல வாய்விசாலமும் உடைத்தாயிருக்கவேண்டும்.

ஆனைக்காதுபோல் முறமிருக்கவேண்டும் சல்லடை மூங்கிலால் விருத்தமாகக் கட்டப்பட்டுப் பொடிக்கற்களைப் போக்கடிக்கிற சின்ன ரந்தரங்களை மத்தியபாகத்திலுடைத்தாயிருக்கவேண்டும்.

பலவிதத்துவையல்களும் சம்பாரங்களும் அரைப்பதற்கு ஒரு நல்ல கருங்கல்லினாற்செய்த அம்மியுங் குழவியுமிருக்கவேண்டும்

* சக்கரவாளமென்பது கலவடை.

இதனால் அரைக்கப்பட்ட துவையல் முதலாகிய வஸ்துக்கள் மிகவும் நேத்தியாகயிருக்கும் அந்தச் சம்பாரங்கறிகளுக்கு அதிக உருசியைத்தரும்.

ஊறவைத்த தானியங்களை அரைக்கிறதற்காவது அப்பள முதலாகியவைகளைச் செய்கிறதற்காவது இரண்டு பக்கம் பிடியுள்ள ஒரு மரக்குழவி யிருக்கவேண்டும் இது சிலவஸ்துக்களைப் பொடிசெய்து கொள்ளுகிறதற்கும் உபயோகப்படும்.

நெய்யில் அல்லது புத்துருக்கு நெய்யில் அடை சுடுகிறதற்கும் அப்பளம் முதலாகியவைகளை வறுக்கிறதற்கும் இரும்பு பித்தளை அல்லது கல் இவைகளினாற் செய்யப்பட்ட ஒருவாணசட்டி யிருக்கவேண்டும் அது பண்டங்கள் அடங்கும்படியான அவ்வளவு பெரிதாகவிருக்கவேண்டும் அந்தச்சட்டி சூடேறியிருக்கும்போது கைகள் சுடாதிருக்க அதனிருபாரிசத்திலும் வளையமாவது பிடியாவது போட்டிருக்கவேண்டும் எண்ணெய்யில் அல்லது நெய்யில் கறிகளை வேகவைக்கிறதற்காகச் செய்விக்கப்பட்டவைகள் கைப்பிடிகளில்லாமலு மிருக்கலாம்.

இரண்டடி நீளமுள்ள காப்புகளையுந் தலையில் ரந்தரங்களையுமுடைய தட்டைக்கரண்டி * யிருந்தால் நெய் சேதமாகாமல் வறுக்கப்பட்ட வஸ்துக்களை எடுக்கவுதவும்.

காய்கறிகளை அறிகிறதற்கு ஒரு அரிவாள்மணையும் ஒரு தேங்காய்த் திருகல்மணையு மிருக்கவேண்டும்.

பாகசாலைப் பாத்திரங்களெல்லாம் கல் மரம் இரும்பு பித்தளை செம்பு ஈயம் மண் இவைகளால் செய்தவைகளா யிருக்கவேண்டும் கறிகள் சமைக்கிறதற்கு மட்பாத்திரங்களும் கற்பாத்திரங்களும் மிகவுஞ் சிறப்புடையவாக விருக்கின்றன பித்தளை இரும்பு பாத்திரங்களில் சமைக்கப்பட்ட கறி களிம்பு துருச்சேருமாகையால் அந்தக் கறிகள் புசித்தபேர்கட்குப் பித்தரோகங்களை விளைக்கும் ஆனால் பின்பு சமைக்கப்படும் வஸ்துக்களை அந்தப் பாத்திரங்களில் வைக்கலாமேயன்றிப் புளிரசஞ்சேர்ந்த பதார்த்தம் வைக்கவொண்ணாது.

சுயம்பாகி லட்சணம்.

சுதேசத்திற் பிறந்தவனாகவும் நற்குலத்தானாகவும் தெளிவு சுயதாரபோகம் ஆசாரம் இவைகளை யுடையவனாகவும் கோபம் - பகை

* லட்டுக்கரண்டியென்றுஞ் சொல்லுவார்கள்.

இவைகளைச் சிறிதேனும் மனதில் வைக்காதவனுகவும் பாபபுண்ணி யங்களுக்குப் பயந்து நடப்பவனுகவும் தாதுலட்சணம் தெரிந்தவ னுகவும் காலதேச விசாரணை யுடையவனுகவும் ருசியுள்ள பாகங் களைச்செய்ய வல்லவனுகவும் இரத்தபுஷ்டியுடையவனுகவும் தேகத் தில் நல்வாசனை யுடையவனுகவும் பலம் ஆட்சாபுத்தி யுடையவ னுகவு மிருக்கவேண்டும்.

மேலும் அவன் பாகசாலையில்பிரவேசிக்கிறதற்குமுன் குளித்து தோய்த்தவஸ்திரமணிந்து நித்தியானுஷ்டானம்முடித்துச் சிகையை நன்ருகத் தட்டி முடிபோட்டுக் கைகால்களைச் சுத்திசெய்துக் கொண்டு பண்டங்களின் அழுக்குகளைத் துடைக்கிறதற்காவது கை கள் யீரமாக விருந்தால் துடைத்துக்கொள்ளுகிறதற்காவது ஒரு தோய்த்த குட்டையைக் கையில்வைத்துக்கொண்டு பின்பு பாக சாலையிற்பிரவேசித்து ஒரு கற்பலகை அல்லது மரப்பலகையின்மீது உட்காரவேண்டும் தினந்தோறுங் காலைப்பொழுதினுஞ் சாயங்கா லப்பொழுதினும் பாகசாலை விளக்கிச் சாணந்தெளிக்கவேண்டும் சுண்ணும்புபூசிய வீடாகவிருந்தால் சலத்தினுல் கழுவிப்போட்டு வுலர்ந்தபின்பு சமயலுக்காரம்பஞ் செய்யவேண்டும்.

சமைத்த கறிகளைப் பாத்திரங்களினுல் அல்லது மூடிகளினுல் மூடிப் பதார்த்தங்கள் குளிர்ந்துபோகாதவண்ணம் பத்திரப்படுத்த வேண்டும் போசனமானபின்பு மறுசமயலுக் குதவும்படி பாக சாலையை மறுபடியுஞ் சுத்திசெய்யவேண்டும்.

இரண்டாவது பிரிவு.

சாதம்சமைக்கு முறைமை.

இரண்டு மாதத்திற்குமுன் குத்திய அரிசியை மறுபடியுங் குத்திக்கொண்டு புதுக்கூடையில் வைத்துக் கல்மணல் உமி முதலாகியவைகள் இல்லாமல் ஆய்ந்தபின்பு மல்லிகைமலர்போல வெண்மையாயிராநின்ற அந்த அரிசியைச் சலத்தில் அநேகந்தரங் கழுவி அதிலிராநின்ற கல்மஷ மெவ்வளவுஞ் சலத்திலொட்டாமலிருக்கும் பக்குவத்தில் அரித்தெடுத்துத் தண்ணீர் வடித்தபின்னர் அரிசியின் அளவைவிட மூன்றத்தனை யளவுடைய பாத்திரத்தில் தண்ணீரளவாகவிட்டு அடுப்பின்மீது காய்ந்து கொதி தெரித்துக்கொண்டிருக்குஞ் சமயத்தில் சந்திரனைப்போலத்தவளமாகவும் உரப்பாகவுமிராநின்ற ஒரு வஸ்திரத்தில் கழுநீர்வடிந்த அரிசியையெடுத்து மேற்சொன்ன உலையில் ஒருமிக்கப்பெய்து அடிக்கடி துழாவிப் பதம் பார்த்துப் பாலாவது நெய்யாவது கொஞ்சம்விட்டு இறக்கி வாயைக் கட்டி விரைவில் கஞ்சியை வடித்துவிடவேண்டும் அதில் கொஞ்சங் கஞ்சி யிருக்குமாகில் அடுப்பு நெருப்பை வெளியிலே தள்ளிக் கொண்டு பாத்திரத்தைவைத்துக் கரண்டிகாம்பினால் கஞ்சியில்லாமற் சோதித்து இறக்கிப்போடவேண்டும்.

அஷ்டதோஷாகிதமாக இந்தப்படியே பக்குவஞ்செய்த அன்னம் இராஜயோக்கியமென்று சொல்லப்படும்.

அஷ்டதோஷங்களாவன அஸ்திரிதம் பிச்சளம் அசுசி குவதிதம் சுஷ்டிதம் தக்தம் விரூபம் அகர்த்துஜம் என்பவைகளாம். அஸ்திரிதமாவது கல்சிகற்றிக்கொண்ட அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு ஆமயமுதலாகிய ரோகங்களுண்டாகும் பிச்சளமாவது அவிந்துபோன அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு குன்மரோகமுண்டாகும் அசுசியாவது புழு மயிர்சேர்ந்த அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்குச் சொள்ளொழுகல் முதலியவைகளுண்டாகும் குவதிதமாவது கருக்கரிசி அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு அசீரணமுதலிய ரோகங்களுண்டாகும் சுஷ்டிதமாவது கொஞ்சம் வெந்தும் கொஞ்சம் வேகாமலுமிருக்கிற அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு இரத்தபிட்டனமுண்டாகும் தக்தமாவது காந்தின அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு இந்திரிய நாசமுண்டாகும் விரூபமாவது விறைத்த அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு ஆயுட்சீர

ணம் அநர்த்துசமாவது பழஞ்சாதம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு நித்திரை சீதாதிரோகங்களுண்டாகும்.

தாளித்த அன்னம்.

புலவுகளுக்குச் சொல்லிய அரிசிவகையில் ஓர் வகையில் ஐந்து படியெடுத்து கல் மணல் உமிமுதலிய இல்லாமல் தீட்டிப் புடைத்து ஆய்ந்து மூன்று கழுநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையிற்கொட்டிப் பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும் ஐந்துபடி வேகும்படியான தேக்சாவில் ($1\frac{1}{4}$) படி நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றித் தீயையெரித்து நெய் கொதித்துவரும்போது இரண்டு கைப்பிடி வெங்காயம் உரித்து அரிந்துகொண்டு ($1\frac{1}{2}$) ரூபா யெடைக் கிராம்பு தனித்தனி (1) ரூபா யெடை ஏலக்காய் கறுவாப்பட்டை இம்மூன்றுடனே சேர்த்து அதிற்போட்டு அவை சிவந்து வருகையில் சரியாயளந்து (10) படிச் சுத்தசலத்தை மெள்ள ஊற்றி தாளித்துச் சிறுபிடியாக ஐந்து கைப்படி உப்பையுஞ் சேர்த்து மூடியினால் மூடித் தீயை நன்றாய் எரிக்கவேண்டும் நீர்கொதித்து ஆவிவரும் பக்குவத்தில் (3) பலம் திராச்சிப்பழமும் வாதுமைப் பருப்பும் முந்திரிகைப் பருப்பும் ($\frac{3}{4}$) பலம் இலவங்கப்பத்திரியும் தூவி உடனே புதுக்கூடையரிசியை அதிற்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிண்டி மூடி அரைநாழிகைக் கொருதரம் இப்படியே கிண்டிவரவேண்டும் இந்தப்பிரகாரம் மூன்று நாலுதரம் செய்துவருகையில் நீர் வற்றிச் சாதம் அடியில் அமுங்கியபின் மறுபடியும் சட்டுவத்தின் காம்பால் கீழுமேலுமாகத் துழாவிக் காய்ச்சினபால் ஒருபடி அதன்மேல் பரவஊற்றி நாலுமுழ வெள்ளைக்குட்டையை நனைத்துப் பிழிந்து தேக்சாவின் தங்கில் வட்டமாகச் சுற்றிவைத்து மூடியால் அழுத்தி மூடித்தணலை மூடியிலும் தேக்சாவின் அடிப்பக்கங்களிலும்போட்டு இரண்டு நாழிகைவரைக்கும் அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருந்து சுற்றியகுட்டையிலிருந்து ஆவி புறப்படும்போது திறந்து பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவிடலாம் சிறிது வேறுபட்டிருந்தால் மூடியால் மூடிப் பின்னும் அரைநாழிகைவரையும் இறக்காமல் வைத்துப் பின்பு இறக்கிவிடவேண்டும் சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

அன்னஞ் சமைக்குமுறை.

நல்ல பச்சரிசி மூன்றுபடி யெடுத்துத் தீட்டி நெல் கல் நொய் தவிடு முதலியவை நீக்கி மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி அரித்து ஓரே தினத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் கஞ்சி வடித்த அன்னஞ்

சமைக்கவேண்டுமானல் சாதாரணமாய் விடுகிற நீரளவுக்கு இரண்டத்தனை நீரை அரிசிக்கு மூன்றத்தனைப் பெரிய தேக்சாவில் வார்த்துக் கொதிதெறிக்கும்போது அந்த அரிசியை அதிற்பெய்து துழாவி மூடவேண்டும் இப்படி இரண்டு மூன்றுதரம் பொறுத்துப்பொறுத்துத் துழாவுகையில் அரிசி முக்காலேயரைக்கால் திட்டம் வெந்தபின்பு மூடியால் மூடி ஒரு துண்டுச்சீலையால் பிடித்தெடுத்துக் கஞ்சியை முழுதும்வடித்து மறுபடியும் தேக்சாவைநிமிர்த்து மூடியால் மேலேமூடித் தீயை எரிக்காமல் அடுப்பின் தணலின்மேல் அரைநாழிகைப்போது வைத்து இறக்கிவிடவேண்டும் கஞ்சி வடிக்காத அன்னஞ் சமைக்கவேண்டுமானல் அரிசியளவுக்கு இரண்டளவு நீரை அளர்ந்துவார்த்துக் கொதித்து ஆவி வரும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து துழாவிமூடி நீரெல்லாம் வற்றிப்போனபின்பு அதைக்கிண்டி அடுப்பெரிப்பதை நிறுத்தி தணலின்மேலே தானே ½-நாழிவரையும் வைத்திருந்திறக்கிவிடவேண்டும்.

அரிசின்வகை இலுப்பைப்பூச் சம்பா-ஊசி சம்பா-ஓடிசாச்சம்பா-கலியங்கஞ்சம்பா-கனகஞ்சம்பா-கலப்புச்சம்பா - கம்பச்சம்பா காடைக்கழுத்தான் சம்பா-குண்டுச்சம்பா-சைவல்லிச்சம்பா - கோடஞ் சம்பா-சடைச்சம்பா-சன்னச்சம்பா-சின்னச்சம்பா-சிறுமணிச்சம்பா-சீரகச்சம்பா-சுரைக்காய்ச்சம்பா - சுருதாச்சம்பா - செம்பாளைச்சம்பா-சொரியஞ்சம்பா-திருவரங்கசம்பா-துய்யமல்லிகைச் சம்பா-பாலஞ்சம்பா-பெருஞ்சம்பா-பேவெள்ளைச்சம்பா - பைகோச்சம்பா-மங்கஞ்சம்பா-மணல்வாரிச்சம்பா-மலைகுலுக்கிச்சம்பா - மாவரம்பைச்சம்பா-மிளகுச்சம்பா-மூனைவெள்ளைச்சம்பா- அன்னசம்பா காலாபாத்து வாளாஜாபசந்து பிஷாலே அரிசி-கார்த்திகைக்கார்-சித்திரைக்கார்-மூட்டைக்கார் - மணக்கத்தை சருமோசனம் - வெள்ளமோசனம்-வால்மோசனம் - பொச்சாலை அருஞ்சோதி இரங்கமாட்டான் ஈசரக்கோவை பிச்சவாரி சம்பாளை கல்லுண்டையரிசி கறுப்புப் புட்டரிசி - வெள்ளப்புட்டரிசி - குளிப்பியரிசி-குச்சிலடி யரிசி-கௌரிகுங்கவரிசி-சலிகப்புவலு அரிசி-சிட்டிசாணரிசி-சீங்கடிகன்ன அரிசி-சொர்நாபுரம் அரிசி-சோலா அரிசி - தவிடரிசி - தாசரியரிசி-திருமுல்லைவாசல் அரிசி-தொடமூடா அரிசி-பசுநாலு அரிசி-பாலேசுரம் அரிசி-பாதர்க்கஞ்சம்அரிசி-பராணிஅரிசி-கிண்டிஅரிசி-பையாகுண்டவரிசி-முத்துப்பட்டைஅரிசி-அதராம்பட்டண அரிசி-மோட்டா அரிசி-ரசிங்கமரிசி-லாடி அரிசி-லாதாகுற்றலரிசி - விசாகப்பட்டணஅரிசி வீரபோகவசந்தராயலு அரிசி வெள்ளச்சோலா அரிசி.

பருப்புசமைக்கு முறைமை.

பயறு-உளுந்து-மொச்சை-கடலை-துவரை - காராமணி இந்தத் தானியங்களை எந்திரத்திலிட்டு உடைத்து உரலிற்குத்தி முறத்திற் போட்டுப் புடைத்து உமி கல் முதலாகிய தோஷங்களில்லாமற்செய்து பாத்திரத்தில் பருப்பு அளவு சலம்விட்டு உடனே பருப்பைப் பெய்து அடுப்பின்மீது வைத்து நன்றாகவெந்து அந்த சலம் அதில் சுவறினவுடனே அடுப்பு நெருப்பை வெளியில் தள்ளிக்குவித்து அதன்மேல் பருப்புப் பாத்திரத்தை வைத்து அதில் பெருங்காயநீர் விட்டுப் பொன் வண்ணமாகிறதற்குத் தகுமான மஞ்சள்பொடி தூவி அடிக்கடி சலந்தெளித்துப் பக்குவமானபின்பு ஒருபடி பருப்புக்கு இரண்டுபலம் உப்பைப் பொடிசெய்துபோட்டு மத்தினால் மத்திக்கவேண்டும் இதுபுசிக்கிறதற்கு மிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும்.

வாழைக்காய் விபரம்.

இதில் பத்துவகைகள் இருக்கின்றன இவைகள் தோட்டங்களிலும் வயல்களிலும் மலைகளிலும் விர்த்தியாகின்றன இவைகளில் முதலாவது பொந்தன் வாழைக்காய் மற்ற வாழைக்காய்களைவிட நீளமும் பருமையும் தோல் தளமுமுள்ளதாயிருக்கின்றது. இந்த வாழை வைத்த ஒரு வருஷத்திற்குப் பின்பு விஸ்தரித்துக் குலைதள்ளுகின்றது ஒவ்வொருகுலைக்கு (70) அல்லது (75) காய்களிருக்கின்றன வடதேசத்தில் இந்த வாழை நீர்வளமுள்ள விடங்களெல்லாம் சாதாரணமாக விர்த்தியாகின்றது இக்காய் சம்சாரிகளான குடிகளுக்கு முக்கியமாக உபயோகமுள்ளதாயிருக்கின்றது இதன் விஸ்தாரம் இனிமேல் விவரிப்பதில் காணலாம் இந்தக்காய் வெந்தபின்பு இந்த சாதியிற்சேர்ந்த மற்றதைவிட நல்ல உருசியைக் கொடுக்கும் ரஸ்தாளி சின்னதாக விருந்தபோதிலும் கறிக்குபயோகமா யிருக்கின்றது இது விசேஷ ஆகாரத்திற்சேர்ந்தது. நன்றாகப்பழுத்தால் மாத்திரந்தான் புசிக்கப் பக்குவப்படும் அதில் கடைப்பட்ட சாதி நேத்திரவாழை அது மிகவும் பெரிதாகவும் மேற்றிசைக் கடற்கரை தேசங்களிலும் மலையாள நாட்டிலும் தென்னாட்டிலும் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது அவ்விடத்திலிருக்கின்ற குடிகள் அதை நோய் சேராதிருக்க நெருப்பிலே வேகவைத்து கறிசமைக்கிறார்கள் ஆனால் பழத்தைச் சும்மா அருந்துகிறார்கள் இவ்வாழையைத் தென்தேசத்தில் நட்டும் அது பூமிசாரத்தினாலே விஸ்தாரம் பலிதமில்லை.

பிரசாதப்படலம் முற்றிற்று.

மூன்றாவது

காய்க்கறிப் படலம்.

சமையலுக்குரிய காய்களின் வகை.

பொந்தன்வாழைக்காய்
பொந்தன்வாழை
ரஸ்தாளிவாழை
பச்சைவாழை
சிவால்வாழை
கறிவாழை
பூதிமந்தவாழை
கொட்டைவாழை
பேவாழை
நேத்திரவாழை
கொம்புப்பாவற்காய்
மிதிபாவற்காய்
பீர்க்கங்காய்
நுரைப்பீர்க்கங்காய்
பண்டக்காய்
கறுப்பவரைக்காய்
வெள்ளியவரைக்காய்
கொத்தவரைக்காய்
சுரைக்காய்
பூசினிக்காய்
கலியாணப்பூசினிக்காய்
பலாக்காய்
மணல்வாரிகத்தரிக்காய்
நீர்க்கத்தரிக்காய்
கற்பூரக்கத்தரிக்காய்
புடலங்காய்
வெள்ளரிக்காய்
முருங்கைக்காய்
சுக்கங்காய்
அரிநெல்லிக்காய்
தேங்காய்
அத்திக்காய்
தூதுவளாங்காய்
பச்சைமிளகாய்
முள்ளங்கத்திரிகா
மனத்தக்காளிக்கா

கொம்புபாவற்காய்.

இது காய்கறி தோட்டத்தில் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது வயல்களில் ஆகிறதரிது ஆனிமாதக்கடைசியிலும் கார்த்திகைமாதக் கடைசியிலும் பூமியை ஆழமாகவெட்டிப் பக்குவமாக எருப்போட்டுப் பாத்திகட்டி அதில் விரையூன்றி இடைவிடாமல் தகுதியாக நீர்விட்டுக் கொழு கொம்புநட்டு விசாலமாகப் படரும்படி பந்தல் போடவேண்டும் இப்படிச்செய்தால் காய் பதினைந்து இருபது அங்குல நீளமுள்ளதாக விருக்கும் இது ஒருதரம் விஸ்தாரமாகவும் ஒருதரம் சொற்பமாகவுங் காய்க்கும் மிகவும் கசப்பாயிருக்கும் ஆனாலும் அதனோடு புளிரசஞ்சேர்த்தால் மிகுந்த ருசியைத்தரும்.

மதிபாவற்காய்.

இது சாதாரணமாகப் புலங்களிலும் மணல் பூமியிலும் ஆற்றங் கரைகளிலும் விர்த்தியாகின்ற அன்றியும் காய்கறித் தோட்டங்களில் மற்ற காய்கறிகளோடு பயிரிடப்படுகின்றது வெய்யிற்காலந் தவிர மற்றஎல்லாநாளிலும் விர்த்தியுண்டு கொடி ஓடுகிறதாகையால் பூமியின்மேல் வெகுதூரம் படரும், கொழு கொம்பு முதலாகிய வேண்டியதில்லை கசப்பு கொஞ்சமாயிருக்கும் விரைகள் விஸ்தாரமாயிருக்கும் எந்தப் புளிப்புடனேயாவது கறிசமைக்கப்படும்,

பீர்க்கங்காய்.

இது வடதேசத்தில் மழைகாலத்திலும் குளிர் காலத்திலும் நன்செய்வயல்களிலும் தோட்டங்களிலும் காய்கறி தோட்டங்களிலும் சாதாரணமாக விர்த்தியாகின்றது பூமியில் விரைநாட்ட நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்து நாளையில் விஸ்தாரம் காய்க்கின்றது அது ஒருசாணீளமும் அதற்குமேற்பட்ட நீளமும் வரிகளுமுடையதாயிருக்கும் சலத்திலாவது நெய்யிலாவது வேகவைக்கலாம்.

நுரைபீர்க்கங்காய்.

இது மழைகால ஆரம்பத்தில் களிப்புப் பூமியில் நடப்படும் கொடி மரங்களின்மேலும் படரும் நட்ட ஆறுமாதவரைக்கும் காய்க்கும் ஆனல் விஸ்தாரங் காய்க்கிறதில்லை காயானது வரியில்லாமலும் கோரில்லாமலும் மேல் வழுப்பாயும் நீளமாயுமிருக்கும் சலத்திலானாலும் நெய்யிலானாலும் வேகவைக்கலாம் புளிரசமில்லாமலும் சமைக்கலாம்.

புடலங்காய்.

ஆனிமாதத்திலும் மார்கழி மாதத்திலும் ஆழமாக வெட்டித் திருத்திப் பாத்திகட்டி விதை நடப்படும். பந்தல்போல் படர்ந்து மூன்று மாதவரைக்குங் காய்க்கும் மழுக்கலாயும் ஒருசாதி நீளமாயும் ஒருசாதி குட்டையாயுமிருக்கும், சலத்திலாவது நெய்யிலாவது வேகவைக்கலாம் புளிசேர்த்து துவையலுஞ் செய்யலாம்.

பண்டக்காய்.

இது ஆனிமாதத்தில் களிப்பு நிலந்தவிரமற்ற எந்தநிலங்களிலுமிருக்கிற காய்கறித்தோட்டங்களிலும் வயல்களிலும் எருப்போட்டுப் பக்குவஞ்செய்து விதை நடப்படும் 40-அல்லது 45-நாளையில் விஸ்தாரங்காய்க்கும் விதை விஸ்தாரமிருக்கும் சலத்திலாவது நெய்யிலாவது தயிரிலாவது புளிரசத்திலாவது வேகவைக்கலாம்.

அவரைக்காய்.

இது வெள்ளையவரையும் கறுப்பவரையும் என இருவகைப்படும் ஆனிமாதத்திற் காய்கறித் தோட்டத்திலே விதை நடப்படும் பின்பு பந்தலின்மேற்படர்ந்து குளிர்காலத்தில் விஸ்தாரங்காய்த்து மாசிமாதத்தில் காய்ப்புமாறிப் போகின்றது சலத்திலாவது நெய்யிலாவது புளிரசத்திலாவது வேகவைக்கலாம் தயிரில் கூடாது.

கொத்தவரைக்காய்.

ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலே விதை நடப்படும் இது குற்றுச்செடியாயிருக்கும் விதை நட்ட இரண்டாமாதமுதல் ஆறுமாதவரைக்கும் விஸ்தாரங்கொத்து கொத்தாய்காய்க்கும் இந்தக்கா யிளசாயிருக்கும்போது சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தை யிருத்துவிட்டுப் பருப்புடனே கறிசமைக்கலாம் இந்தபதார்த்தம் பித்தம்.

சுரைக்காய்.

இது பெருஞ்சாதியும் சிறுசாதியும் என இருவகைப்படும் ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் வயல்களிலும் விதை நடப்படும் கொடிபடர்ந்து நட்ட இரண்டுமாதமுதல் நான்கு அல்லது ஆறுமாதவரைக்கும் விஸ்தாரமாகக் காய்க்கும் இளசாயிருக்கும்போது மா அல்லது பருப்புடனே சமைக்கத்தகும் இது சீதளபண்டம்.

பூசினிக்காய்.

இது கொழுகொம்பு பந்தல் இவை வேண்டாமல் பூமியின் மேல் விஸ்தாரம் படரும் நட்ட ஆறுமாதத்திற்காய்க்கும் சலமாவது எந்தப்புளிப்பாவது சேர்த்து வேகவைக்கலாம் நீளநீளமாயறுத்து வெய்யிலிலுலர்த்திக் காப்பாற்றிவைத்திருந்தால் காய்கறியகப்படாதநாளில் கறிக்கு உபயோகப்படும் வாயுவுபண்டம்.

கலியாணபூசினிக்காய்.

இது ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் ஏரிக்கரைகளிலும் குளக்கரைகளிலும் விதை நடப்படும் இதன்கொடி தரையிலும்படரும் ஏறக்குறைய 90-நாளையில் காய்க்கும் விதைபழத்திலிருந்து எடுக்கும்போது தப்பி விழுந்துவிட்டால் அதுவேவிதையாய் முளைக்கும் இதன்பழம் கறிக்குயோக்கியமாக விருக்கும் இதைத்துண்டு துண்டுகளாகத் தறித்துமாவும் சம்பாரப்பொடியும் போட்டு வேகவைத்து உண்டைகளாக்கி வெய்யிலில் காயவைத்து நெய்யில் அல்லது விளக்கெண்ணெயில் வறுக்கவேண்டியது மத்தியான போசனத்திலாவது இராப்போசனத்திலாவது சாதத்துடன் சாப்பிடலாம் மேகத்தை கண்டிக்கும்.

பலாக்காய்.

இது சிங்காரத்தோட்டத்திலும் ஆரணியத்திலும் மலைபக்கத்திலும் மலையுச்சியிலும் கணவாயிலும் பெரியமரங்களாய் விர்த்தி

யாகின்றது சித்திரைமாதத்தில் பிஞ்சுவிட்டு ஆனிமாதத்தில் பழுக்கின்றது பிஞ்சாயிருக்கும்போது கறிக்கு மிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும் மேலேயிருக்கின்ற முள்ளுள்ள தோலை யறுத்துவிட்டு உள்ளிருக்கின்ற சுளையைச் சலத்தில்வேகவைக்கக் கொஞ்சம் புளிப்பும் சருக்கரையுஞ் சேர்க்கவேண்டும் பழுத்திருந்தால் புளிரசஞ்சேர்க்கலாம் இது ஆசைப்படும் பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இதைச் சாப்பிட்டபின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய்யாவது நெய்யாவது உட்கொண்டால் ஜீரணமாகிவிடும் சூட்டை உண்டாக்கும்.

கத்தரிக்காய்.

இது மணல்வாரிகத்தரி நீர்க்கத்தரி கர்ப்பூரக்கத்தரி என மூன்று வகைப்படும் காய்கறித் தோட்டத்திலும் நன்செய் நிலத்திலும் புன்செய்நிலத்திலும் விதை விதைக்கப்படும் முளைத்த நாற்பது ஐம்பது அல்லது அறுபதாநாளில் விஸ்தாரங்காய்க்கும் முதலில் காய்கிற காயானது கறிக்கு மிகவும் உபயோகமாயிருக்கும் சலத்திலாவது நெய்யிலாவது புளிப்பிலாவது வேகவைக்கவேண்டியது நானுவித கறிகளுக்கு முதவும் துண்டு துண்டாயறுத்து வெய்யிலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டால் காய்கறியகப்படாதநாளில் கறிக்கு உபயோகப்படும் தினவு நமைச்சல் பதார்த்தமாம்.

முருங்கைக்காய்.

இது எல்லாநிலங்களிலும் விர்த்தியாகும் அதிகபராமரிக்கை வேண்டியதில்லை சித்திரைமாதத்திலும் புரட்டாசிமாசத்திலுங்காய்க்கும் ஐந்து ஆறு அல்லது ஏழுக்காய்சேர்த்தது கொத்துக்கொத்தாய்த் தொங்கும் இது ஏறக்குறைய ஒருமுழ நீளமிருக்கும் ருசியுள்ள கறியாயிருக்கும் இளசாயிருக்குங்காலத்தில் மாத்திரந்தான் பொரியல் முதலாகிய கறிகளுக்கு உபயோகப்படும் போகபதார்த்தமாம்.

வெள்ளரிக்காய்.

இது ஆவணி புரட்டாசி மாதங்களில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் கொல்லைகளிலும்விர்த்தியாகும் ஏறக்குறைய 50-நாளில்காய்க்கும் புளிப்புச்சேர்த்துக் கறிசமைக்கத்தக்கது இப்பதார்த்தம் நீர்பொருள் உண்டாம்.

சுக்கங்காய்.

இது சோளம், கம்பு, கேள்வரகு, ஆகிய இவைகள், விதைக்கப்படும் கொல்லைகளில் விதைக்கப்பட்டுக் கொடியாகப்படர்ந்து விஸ்தாரங்காய்க்கும் இளசா-இருக்கும்போது ஊறுகாய்போடவேண்டுமானல் அப்போதைக் கப்போது உப்பு வெந்தயப்பொடி ஆகிய இவைகளைச் சேர்க்கவேண்டும், இதுவற்றலுக்குமாகும், இப்பதார்த்தம் மேகசாந்தியாம்.

காய்கறிப்படலம் முற்றிற்று.

நாலாவது
கிழங்குப் படலம்.

சமயலுக்குரிய கிழங்குகளின் வகை.

கருணைக்கிழங்கு
சேப்பங்கிழங்கு
ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு
சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு
உருளைக்கிழங்கு
முள்ளாங்கிகிழங்கு

மேற்சொல்லிய கிழங்குகளின் விவரம்.

கருணைக்கிழங்கு.

இது காய்கறித் தோட்டத்திலும், களிப்புநிலத்திலும், விர்த்தியாகின்றது. அன்றியும் எப்போதும் கொல்லைகளிலும் பயிராகும், புரட்டாசிமாதத்திலும் சிலவிடங்களில் மார்கழி மாதத்திலும் கிழங்கு வெட்டியெடுக்கப்படும் அக்கிழங்கு வெள்ளைநிறமுள்ளதும் மிகுந்த மதுரமுள்ளதும் காறலில்லாததுமாயிருக்கும் நமன் சத்துரு பதார்த்தம் மூலசாந்தி.

சேப்பங்கிழங்கு.

இது நன்செய்நிலத்திலும் குளக்கரைகளிலும் சலம் எப்போதும் விழுகிறகிணற்றோரங்களிலும் காய்கறித்தோட்டத்திலும் ஆழமாகவெட்டி எருப்போட்டு ஆனி மாதத்தில் நட்டுத் தைமாதத்தில் கிழங்கு வெட்டியெடுச்கப்படும் வாதசீதளம் உண்டாகும்.

ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு.

இது தோட்டங்களிலும் காய்கறித் தோட்டங்களிலும், களிப்பில்லாத நிலங்களிலும் வெட்டி எருப்போட்டுநட்ட பன்னிரண்டா மாதத்தில் கிழங்கு வெட்டி யெடுக்கப்படும் கொல்லைகளில் கொழு கொம்புவேண்டுவதில்லை, தோட்டங்களில் மூங்கிலைக் கொம்பாகக் கொடுக்கவேண்டும் தனுர்வாதமுண்டாம்.

சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு.

இது ஆனிமாதத்தில் மணற்பூமியிலேநட்டு மார்கழி தைமாதங்களில் கிழங்கு யெடுக்கப்படும், வெள்ளைக் கிழங்கைவிடச் சிவப்பு கிழங்கு பெரிதாகின்றது, வாயுவுண்டாம்.

உருளைக்கிழங்கு.

இது எந்தநாளிலும் மலைப்பக்கங்களில் செம்மண்ணும், நீர்வளமும் உள்ள இடங்களில் நடப்படும் நட்ட ஆறுமாதத்தில் கிழங்கு வெட்டியெடுக்கப்படும் வாயுபதார்த்தமாம்.

கிழங்குப்படலம் முற்றிற்று.

ஐந்தாவது
கீரைப் படலம்.

—∘○⁂○∘—

சமையலுக்குரிய கீரைகளின் விவரம்.

வசலைக்கீரை
அறைக்கீரை
வெந்தயக்கீரை
முருங்கைக்கீரை
அகத்திக்கீரை
பொன்னாங்காணிக்கீரை
முளைக்கீரை
தண்டுக்கீரை
காசலுக்கீரை
சிறுகீரை
கறிவேப்பிலை
சுக்காங்கீரை
பொதியிறுகீரை
அகத்திக்கீரை
கோவீகக்கீரை
பருப்புக்கீரை
அருகீரை
புளியாரைக்கீரை

மேற்சொல்லிய கீரைகளின் விவரம்.

வசலைக்கீரை.

இது படர்கொடி குற்றுச்செடி என இருவகைப்படும் தைமாசத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் களிப்பு நிலத்திலும் விதைக்கப்படும் வேண்டியபோது பறித்துக்கொள்ளலாம் மழைக்காலத்தில் விதைக்கப்படாது மூலம்போம்

அறைக்கீரை.

இது நன்செய்நிலத்தில் மழைகாலந்தவிர மற்ற எல்லாக்காலங்களிலும் விதைக்கப்படும் உலர் நிலத்தில் விதைத்து உலர்ந்தும் இறைத்தால் சீக்கிரத்தில் விர்த்தியாகும் வேண்டியபோது அறுத்துக்கொள்ளலாம் ஜன்னிபோம்.

முளைக்கீரை தண்டுக்கீரை.

இவ்விரண்டும் எந்தக்காலத்திலும் எல்லாநிலங்களிலும் விதைக்கப்பட்டு நன்றாக விர்த்தியாகும். ஆனால் மணற்பாங்கு நிலத்தில் எருப்போட்டு விதைக்கவேண்டும் இளந்தண்டும் முதிர்ந்த தண்டும் கறிக்கு மிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும் குளிர்ச்சி வன்று ஆகையால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத்தரும் குளிர்ச்சி வாயு உண்டாம்.

வெந்தயக்கீரை.

இது மழைநாள் தவிர மற்ற நாள்களில் தோட்டங்களிலும் கொல்லைகளிலும் விதைக்கப்பட்டு விர்த்தியாகின்றது. வேண்டியபோது அறுத்துக்கொள்ளலாம், இலையுந்தண்டுங் கறிக்கு யோக்கியமாயிருக்கும், விதையும் உதவும் 21-மேகம்போம்.

முருங்கைக்கீரை.

இந்தக்கீரை பெரிய மரங்களின் கிளைகளிலிருந்து, கிள்ளிக்கொள்ளலாம் பூவும் இலையும் காயும் கறிக்குதவும் போகமுண்டாம்.

அகத்திக்கீரை.

இது தோட்டங்களின் வேலியோரங்களில் மிகவும் நீளமாய் விர்த்தியாகும் கீரைவேண்டும்போது கிள்ளிக்கொள்ளலாம் கறிக்கு யோக்கியமாகும் மழைகாலத்தில் மிகவும் ருசியாயிருக்கும் மருந்து முறிவுண்டாகும்.

பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை.

இது ஆற்றோரங்களிலும் தண்ணீர் கால்வாயினருகிலும் மற்ற கர்ப்பாங்குள்ள இடங்களிலும் வெய்யிற் காலந்தவிர மழை காலத்தில் சலம் விஸ்தரித்திருக்கும்போது தானே விர்த்தியாகும் வேண்டியபோது பறித்துக்கொள்ளலாம் நேத்திரவியாதிகளைப் போக்கும் கண்தெளிவுண்டாகும்.

காசிலிக்கீரை.

இது ஆனிமாதத்தில் நவதானியம் விர்த்தியாகின்ற கொல்லைகளிலும் தோட்டங்களில் விதைக்கப்படும் ஆவணிமாதத்தில் இலை பறிக்கப்படும் சில தருணத்தில் கார்த்திகை மாதத்திலாவது தைமாதத்திலாவது பறிக்கப்படும் சோளக்கொல்லைகளிலும் கடலைக்கொல்லைகளிலும் விர்த்தியாகின்றது கறிக்கும் துவையலுக்கும் மிகவும் யோக்கியமாகும் புகபேதி உண்டாம் மலமும் கட்டும்.

சிறுகீரை.

இதனை வெயிற்காலத்தில நீர்வளமுள்ள நிலங்களிமேல்விதைத்து நல்ல சலமிறைக்கவேண்டும் மழைகாலத்தில் தானே விர்த்தியாகும் இது சரீரத்திலுண்டாகிய சூட்டைத் தணிக்கும் ரசகந்த பாஷாணம் முறிப்பாம்.

கறிவேப்பிலை.

இந்தச்செடிகள் தோட்டங்களில் வெகு கிளைகளுடன் பெரிதாக வளருகின்றது களிப்பு நிலங்களிலும் மற்றநிலங்களிலும் நடப்படும் செவ்வையாக எருபோட்டுத் தண்ணீர்பாய்ச்சவேண்டும் முதிர்ந்த இலை நல்ல வாசனையாயிருக்கும் முக்கியமாக எவ்வகைப்பட்ட கறிகளுக்கும் உதவும் மற்றொருஜாதி இதேபிரகாரம் ஆரண்ணியங்களில் தானே விர்த்தியாகும் முன்சொல்லியசாதிக்குச் சமானமாகும் இவ்விரண்டுசாதியின் இலையும் காய்யும் பித்த சாட்டியங்களைப்போக்கும் பித்தசாந்தியாம்

கீரைப்படலம் முற்றிற்று.

ஆறுவது

நவதானியப் படலம்.

அரிசி	கொள்	எள்
துவரை	உளுந்து	காராமணி
பயறு	கோதுமை	கடலை

அரிசி.

பூமியின்மேல் விஸ்தாரமாக விளைகின்ற எல்லாத் தானியங்களிலும் நெல்லானது மிகவும் ஆதாரமாயிருக்கின்றது அதன்மா எல்லாவற்றுக்கும் உதவும் முக்கியமாயிரவி லுபயோகப்படும்.

நெல்லை இராத்திரி வெந்நீரில்ஊறப்போட்டு மறுநாள்காலையில் ஸ்நாநுஷ்டான முதலாகியவை முடிந்தபின்பு அதையெடுத்து ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து ஒரு மரஉரலில் இடித்தால் அவலாகும் அதைப் புடைத்தெடுத்துக்கொண்டு புதுச்சலத்தில் ஊறப்போட்டுப் புளி உப்புமுளகாய்த் தூள்சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும் அன்றியும் அவலைச் சலத்தில் இரண்டுநாழிகை பரியந்தம் ஊறவைத்து நெய்யில் முளகாய் உளுத்தம்பருப்பு ஆகிய, இவைகளைப் போட்டு, வறுத்தால், ஆகாரத்துக்குதவும் தயிரிலுஞ் சேர்க்கலாம்.

நான்குபடி, அரிசியெடுத்துக், கல்லேந்திரத்திலிட்டு, அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இது வெயிற்காலத்தில், மூன்றுமாதமும், மழைகாலத்தில் பதினைந்துநாளும், குளிர்காலத்தில் இரண்டுமாதமும், வைத்திருந்தாலும் மதுரமும், நிறமும், நீங்காது இது விரணங்களில் செய்யப்படுகிற பட்சியங்களுக் கெல்லாம், உதவும், இதைப்-புளி, மிளகு, நீருடன் சேர்க்கலாம், உருக்கு வெண்ணெய் சருக்கரை, இவைகளுடன் சேர்த்து, ஆகாரமாகப் புசிக்கலாம், இந்த அரிசிமாவின், உபயோகத்தைக் குறித்துச் சொல்லிமுடியாது.

துவரை.

நான்குபடி, துவரையெடுத்து, வெய்யிலிலுலர்த்தி வறுத்துத் தோல்போக்கிச் சாப்பிடவேண்டும்.

ஆய்ந்த பருப்பெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு, அரைத்து, மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டால் எல்லாவற்றிற்கும் உபயோகப்படும், இந்த மாபதினைந்துநாள்மட்டும் உபயோகப்படும், இது பட்சியங்களுக்கு சிறந்ததாய் அதிக ருசியைத்தரும்.

பயறு.

இரண்டுபடி, பயறெடுத்து வெயிலுலர்த்திக் கல்லேந்திரத்தி லிட்டுடைத்துத், தோல் போக்கி, மாவரைத்து அப்போதைக் கப் போது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளத்தக்கது. இதனைச் சொற்ப மாகப் பிசையவேண்டும். சாதத்துடன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பூமியில் இந்தமாவுக்குச் சமானமானதொன்றுமில்லை. யிது சரீரத்தி லிருக்குஞ் சூட்டையும், பித்தத்தையும் ஓட்டிவிடும். இதில் கறுப் புத்தினுசு கருமகாரியங்களில் வழங்கப்படும். கலியாண காரியங்க ளில் நீக்கப்படும்.

இரண்டுபடி பச்சைப்பயறெடுத்து, எண்ணெயிற் பிசறி வெய்யி லிற்காயவைத்து உலர்த்தி உரலில்குத்தித் தோல்போக்கி மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டால் உண்டையாகச் செய்யப்பட்ட பட்சியங்க ளுக் குபயோகமாயும், வெகு ருசியாயுமிருக்கும். சருக்கரையும், உருக்கு வெண்ணெய்யுஞ்சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது சரீரத்திற் குத் திடஞ்செய்யும்.

கொள்.

இரண்டுபடி கொள்ளெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டால், குளிர் நடுக்கல், சுரமுள்ளவர்க ளுக்கு உபயோகப்படும். வியாதியுள்ளவர்களுக்கு அந்தமாவில் உப் பும் உருக்கு வெண்ணெயுஞ்சேர்த்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள லாம். பத்தியவிரோததாரியம்.

கால் சேர் கொள்ளெடுத்து ஒரு பானையில் ஒரு சேர் சலத்தில் போட்டுச் சாமநேரம் வேகவைத்து நன்றாக வடிகட்டி, வேறொரு பானையில்போட்டு அதில் ஒருபல மிளகும், கொஞ்சம் உப்பும் போ துமான புளிரசமுஞ் சேர்த்து மிதமான நெருப்பில் வேகவைத்துப் பின்பு உருக்குவெண்ணெயில் கடுகுவறுத்து தாளித்து உதயகாலத் தில் சாப்பிடத்தக்கது இதனால் குளிர் நடுக்கல் காய்ச்சல் என்னும் வியாதிகள் நீங்கும்.

உளுந்து.

நான்குபடி உளுந்தெடுத்து வெய்யலில் காயவைத்துக், கல் லேந்திரத்திலிட்டுடைத்து மர உரலில்குத்தி தோல்போக்கி மாவாக் கிக்கொண்டால் வுண்டையாகவும் தட்டையாகவும் செய்யப்பட்ட மதுரமான பட்சியங்களுக்குதவும் பத்தியமுறிவு.

கோதுமை.

ஆறுபடி கோதுமை வெய்யிலுலர்த்திக் கல்லேந்திரத்திலிட்டரைத்து மாவாக்கிக்கொண்டால் விருத்தமாகச் செய்யப்படும் பட்சியங்களுக்குதவும்.

எள்.

பத்துப்படி எள்ளெடுத்து நன்றாகத் தோல்போக்கி வறுத்து மாவாக்கிச் சாதத்துடனேயும் கறிகளுடனேயுஞ் சேர்த்தால் வாசனையும் ருசியுந்தரும் இதைக் கோதுமைமாவில் சேர்த்து முறுக்குப் பட்சியஞ் செய்யலாம், அன்றியும் 10-அல்லது 15-படி எள்ளைச் செக்கிலேபோட்டு ஆட்டி இறக்கிவைத்துக்கொண்ட எண்ணெய் நானாவித காரியங்களுக்கு முபயோகப்படும் பத்தியமுறிவு.

காராமணி.

இது புரட்டாசி மாதத்தில் கணிப்பு நிலங்களிலும் மணற்பாங்குள்ள நிலக்களிலும் விதைக்கப்படும் தைமாதத்தில் கடுகு உளுந்து ஆகிய இவைகளுடன்சேர்த்தும் விதைக்கப்படும் ஆனால் மணற்பாங்குள்ள நிலங்களில் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகும் சிலகறிக் குபயோகப்படும் பத்தியமுறிவு.

கடலை.

இது மேற்குத் தேசத்திலும் வடதேசத்திலும் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது நான்குபடி கடலையெடுத்து வெய்யலில் காயவைத்து எந்திரத்திலிட்டுடைத்துப் பருப்பு முதலாகியவை செய்யலாம் சில கறிகளுக்கும் பட்சியங்களுக்கும் உதவும் பத்தியமுறிவு.

நவதானியப்படலம் முற்றிற்று.

ஏழாவது
கறிமாப் படலம்.

காய்க்கறி சமையலுக்குவேண்டிய கறிமா.

ஆழாக்கு வெள்ளை யரிசியெடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் சிவக்க வறுத்து ஒரு சட்டியில்போட்டுக்கொண்டு அரைப்பலமிளகும் ஒரு பலமுளகாயும் இரண்டுகொத்துக் கறிவேப்பிலையும் காம்புபோக்கித் தனித்தனிவறுத்து இவைகளையெல்லாம் வறுத்த அரிசியுடன் சேர்த்து எந்திரத்திலிட்டு மாவரைத்து அதை ஒருபாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டால் காய்கறி சமையனுக்கு வேண்டியபோது உபயோகப்படும்.

ஒன்றேகாற் பலமஞ்சளும் நான்குபலம் வெந்தயமும் கொஞ்சமுளகாயும் கொஞ்சஞ்சீரகமும், ஒரு சட்டியில் அல்லது மரக்கட்டில் இரண்டுமூன்று நாழிகைநேரம் வெய்யிலில் காயவைத்துப் பின்பு தனித்தனியே ஒருபாத்திரத்தில் வறுத்து அவைகளோடு ஒருபிடி கறிவேப்பிலைசேர்த்து எந்திரத்திலிட்டு அரைத்துத் தூளாக்கிக் கொண்டால் முக்கியமாக உப்பிலூறியவற்றல் முதலாகியவைகளுக்கு எவ்விதப் புளிப்புசேர்த்த குழம்பிலும் வழங்கிக்கொள்ளப்படும் இதற்கு வெந்தயப்பொடி யென்று பெயர்.

காய்கறிகளின் தெலுங்கு கரிமா.

ஒருபலம் மெல்லிய வெள்ளையரிசியும் ஒருபலல் கடலையும் அரையாழாக்கு ஆய்ந்த பச்சைப்பயறுமெடுத்துத் தனித்தனியே வெய்யிலில் காயவைத்து கால் அரிக்கால்பலம் மிளகு ஒருபலம்முளகாய் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை இதுகளை ஒருமண்பாத்திரத்திற் போட்டுச் சிறுதீயாகஎரித்துச் சிவக்கவறுத்துக்கொண்டு வாசனை யுண்டாகும்போதெடுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்துமாவரைத்து வெய்யிற்காலமானல் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டும் அல்லது ஒருசட்டியின் அடுப்போரத்தில் வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும் இது எல்லாக்கறிகளுக்கும் உதவும்.

காய்கறிச்சமையலுக்குரிய வேறொரு கறிமா.

ஒரு ஆழாக்குச் சோளமெடுத்து நன்றாகச்சுத்தி ஒருமண்பாத்திரத்தில் வாசனை யெழும்பும்படி வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு மாவ

ரைத்து ¼-அரிக்கால்பலம் மிளகு தகுந்தமுளகாய் இவைகளைத் தனித்தனியே வறுத்துத்தூளாக்கி எல்லாம் ஒன்றாகக்கலந்து வைத்துக்கொண்டால் மிளகு முதலானவை கிடையாத விடங்களில் காய்கறிகளுக்கும் புளிக்குழம்புகளுக்கும் வேண்டியபோது உபயோகப்படும்.

மகராஷ்டிகக்கறிமா.

½-அரிக்கால்-ஆழாக்கு-அல்லது-¼-ஆழாக்கு மெல்லிய அரிசியாவது கோதுமையாவது ஒரு சிட்டாக் அல்லது-காலாழாக்கு ஆய்ந்த சோளமாவதெடுத்து இதையும் அதையும் வெய்யிலில் தனித்தனி-10-நாழிகை பரியந்தம் காயவைத்து ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வாசனையுண்டாகும் பரியந்தம் தனித்தனிவறுத்து ஒரு துலாம் மிளகு வறுத்துக்கொண்டு ஒன்று அல்லது இரண்டு மஞ்சளெடுத்து எல்லாவற்றையுஞ்சேர்த்து ஒரு எந்திரத்திலரைத்து வைத்துக்கொண்டு காய்கறிக்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மகராஷ்ட்டிரப் புளிக்குழம்புகுரிய கறிமா.

1¼-பலம்-கறிமஞ்சள் அரையே அரிக்கா-பலம் வெந்தயம் இவைகளைத்தனித்தனியே பத்துநாழிகை பரியந்தம் காயவைத்து அரையே அரிக்காபலம் முளகாய் சிறு லவங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏலரிசி சாதிபத்திரி சாதிக்காய் சீரகம் இவைகளைக்கல்மஷம்போக்கி வகையொன்றுக்கு-½-பலம்விழுக்காடு எடுத்துக்கொண்டுவெய்யலிற் காயவைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் தனித்தனியே வறுத்துப்போது மான கறிவேப்பிலைசேர்த்து அரைக்கவேண்டும் இந்தக்கறிமா தயிர் மோர் புளிரசம் இவைகளுடன்சேர்க்கலாம் ஆனால் ஒருவாரத்துக்கு மேல் வைக்கக்கூடாது இதை வடதேசத்தில் குச்சிலியர் முதலானவர்களும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுகிறார்கள்.

கன்னடதேசத்தில் வழங்குகின்ற கறிமா.

காலே அரிக்கா ஆழாக்குஅரிசி
¼-ஆழாக்கு துவரை
அரையே அரிக்காபலம் மிளகு
அரையே அரிக்காபலம் மிளகாய்
¼-பலம் மஞ்சள்
¼-பலம் சீரகம்
ஒருபிடியளவு உலர்ந்தகறிவேப்பிலை

இவைகளை யெல்லாம் வறுத்து மெல்லியமாவாக வரைத்துக் காய்கறிகளில் சேர்த்து நன்றாகவே யவைத்தால் ருசியாயிருக்கும்.

மிளகுநீர்த்துவரைப் பொரிமா.

ஒன்றைபலம்விளகு
முக்கால்பலம் சீரகம்
கால் ஆழாக்கு துவரை
முக்கால்பலம் கொத்தமல்லிகை
வித்து இரண்டு பிடியளவு கறி
வேப்பிலை

இவைகளையெலலாம் வறுத்து அம்மியில்வைத்து எட்டுநாளைக்குப் போதுமானதாக அரைத்துத் தூள்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

புளிரசஞ்சேர்ந்த மிளகுநீர்ப் பொரிமா.

முக்காலரிக்காபலம் மஞ்சள்
காலறிக்காபலம் வெந்தயம்
காலறிக்காபலம் முளகாய்
காலறிக்காபலம் சீரகம்
ஒருபிடியளவு உலர்ந்த கறிவேப்பிலை.

இவைகளையெல்லாம் வறுத்து மெல்லியவாகச் செய்யவேண்டும்.

மிளகுநீர் பொரிச்சகுழம்பு இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் தமிழ்ப்பொரிமா.

முக்கால்பலம் மிளகு
காலறிக்காபலம் முளகாய்
கால்பலம் சீரகம்
ஒருபிடியளவு உலர்ந்த கறிவேப்பிலை

இவைகளையெல்லாம் ஒன்றாக அரைத்து மாவாக்கிச் சமையலுக் குபயோகப்படுத்தலாம் இது மலையாளதேசத்தில் வழங்குகின்றது.

கறிமாப்படலம் முற்றிற்று.

எட்டாவது
சரக்குசுத்திப் படலம்.

மோர்கடைகிற முறை.

இரண்டுபடி பசுவின்பாலைப் பத்துநாழிகைப் பரியந்தம் நன்ருகக்காய்ச்சித் திட்டமாக ஆறவைத்துத் தகுந்த பிறைமோராவது கொட்டைப்பாக்களவு புளியாவது பாதி எலுமிச்சம்பழ ரசமாவது விட்டுத் தோய்கிறவரையில் ஒரு பாத்திரத்தால் மூடிவைத்து முப்பதுநாழிகைக்குப்பின்பு எடுத்துவிட்டு ஒரு பானையில் நாலுபடி சலத்தோடு அதைவிட்டு கிலமத்தினுல் மத்தித்தால் இந்தத் தேசத்தாருக்கு முக்கியமாக உபயோகப்படு மோராகின்றது.

சருக்கரையில் அழுக்கெடுக்கிற முறை.

ஒரு வீசைச் சருக்கரையெடுத்து அகலவாயுள்ள பானையிலே போட்டுக் கால்படி சலம்விட்டுக் காய்ச்சி குமிழி யெழும்புகிறவரையில் அடிக்கடி சலமும் பாலுங்கலந்து தெளித்துக்கொண்டுவந்தால் அழுக்கெல்லாம் மேலே திரண்டுவரும் அதனை யெடுத்துப் போட்டு வேண்டியவைகளுக் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். மிலிட்டேறிகள் வழக்கம்.

உப்பில் அழுக்கெடுக்கின்ற முறை.

ஒருபடி கறியுப்பெடுத்துப் புதிய மண் பாத்திரத்திற் போட்டு சலம்விட்டு ஒருராத்திரி முழுதும்வைத்து மறுநாள்காலையில் வடிக்கட்டி நன்ருகக் காய்ச்சினுல் அடியில்நின்ற உப்பு வெண்மையாய்ப் பலவிதகாய்கறிகளுக்கும் உபயோகப்படும்மிலிட்டேறிகள் வழக்கம்.

முளகாய்த்தூள் செய்யுமுறை.

அரைவீசை முளகாயெடுத்துத் தகுந்த நல்லெண்ணெய் அல்லது உருக்கு வெண்ணெய்விட்டு வறுத்து ஒரு மர உரலில் நன்ருக இடித்துக் கல்பாத்திரந்தவிர மற்ற எந்தப்பாத்திரத்திலாவது பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால் கறிமுதலானதுக்கெல்லாம் உதவும்.

வெண்காயப் பக்குவம்.

வெண்காயம் போதுமானதையெடுத்துத் தோலுரித்து வில்லை வில்லையாக அறுத்து ஒரு இரும்புச்சட்டியில் நெய்விட்டு ஈரம்வற்றுமளவும் வறுத்து வைத்துக்கொண்டால் அரைக்கீரை முளைக்கீரை தவிர மற்ற எல்லாவிதக் காய்கறிகளுக்கு முதவும் ஆனல் அக்கீரைகளுக்கு மேற்சொல்லியபடி வறுத்த வெள்ளைப்பூண்டு உதவும் இந்தப்படி வறுக்கப்பட்ட வெண்காயம் எவ்விதப் புளி ரசங்களாவது மற்றரசங்களாவது கூட்டிச்செய்யப்பட்ட துவையலுக்கு முதவும்.

சரக்குசுத்திப்படலம் முற்றிற்று.

ஒன்பதாவது
குழம்புப் படலம்.

மேலேசொல்லிய காய்வர்க்கங்களைச் சமையல் செய்கிற முறை

வாழைக்காய் பொறிக்கறி.

பத்துவாழைக்கா யெடுத்துக் காம்புகளையறுத்து மேற்புறணியைச்சீவி ஒரு அங்குலப்பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில் சலம்விட்டு அதில் அஞ்சுநிமிஷவரைக்கும் வைத்திருந்து பின்பு ஒரு மண்பாத்திரத்திலாவது வெண்கலப்பாத்திரத்திலாவது கொட்டி அதில் வடிகட்டிய நல்லசலம் போதுமான மட்டில் விட்டு சிறியகரண்டியளவு உப்பும்போட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்து மெதுவாகிற பரியந்தம் வேகவைத்துச் சலத்தை நிறுத்திவிட்டு ஒருதட்டிற் கொட்டிக்கொண்டு ஒருசட்டியை அல்லது வாயகலமுள்ள பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்து காற்பலம் நெய்விட்டுப் பத்துமுளகாய் கிள்ளிப்போட்டு ஒருசிறியகரண்டியளவு ளுத்தம்பருப்புச் சேர்த்து வாசனையுண்டாகின்றவரைக்கும் வறுத்து வுடனே வெந்த காய்களை அதிற்சேர்த்து ஒருகரண்டிப் பொரிமாவும் ஒருகரண்டி உப்பும் பெய்து வொரு இரும்புக்கரண்டியினால் எல்லாவற்றையும் வொன்றாகக் கலந்துவிட்டு இரண்டுநாழி பரியந்தம் அடுப்பின்மேல் வைத்துப் பின்பு இறக்கி வேண்டியமட்டும் கடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வாழைக்காய் வறல்.

வாழைக்காயின் மேற்புறணியைச்சீவி பில்லை பில்லையாக அறுத்து அரைமுளகாயும் உப்பும் கலந்து காயுடன் பிசிறி அதை ஒரு பாத்திரத்தை யடுப்பேற்றி நெய்விட்டுக் காயும்போது பெய்து வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும் பித்தவாயு.

கடுகுசேர்ந்த வாழைக்காய்க்கறி.

பத்து வாழைக்காயை பில்லை பில்லையாக அரிந்து வேகவைத் திறக்கிச் சலத்தை யிறுத்துவிட்டுப் பின்பு, $\frac{1}{4}$-அரிக்கால் பலம் கடுகு எடுத்துச் சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்து வெந்த காயிலே கலந்து, காலேஅரிக்கால் பலம் புளிரசம் வார்த்து போதுமான உப்பு சேர்த்து, காலேஅரிக்கால் பலம் வெந்தயப்பொடியுஞ் சேர்த்துக்

கலந்துக் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு கிள்ளியமுளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலே தாளித்து அதிற் கொட்டவேண்டும் வாதபித்தமாம்.

வறுத்தவாழைக்காய்க் குழம்பு.

பத்து வாழைக்காயெடுத்து மேற்புறணியைச்சீவி வில்லை வில்லையாக அறுத்துப் போதுமான நெய்யில்வறுத்து இருபது முளகாய் ¼-பலம் கொத்தமல்லி விதை தனித்தனி நெய்யில் வறுத்துத் தண்ணீர் விட்டரைத்தெடுத்து அதனோடு தகுந்த புளியும் உப்புஞ் சேர்த்துக் கரைத்து தோல்போக்கிய பத்துபலம் வெண்காயம் 2½-பலம் வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளை ஒருபாத்திரத்தை யடுப் பேற்றி நெய்விட்டு அதிற்பெய்து சிவக்கவறுத்து அதில் மேற்படி வறுத்த வாழைக்காயையும் மேற்படி கரைத்துவைத்த குழம்பையும்விட்டு திரண்டு குழம்பு ஆகிய பக்குவத்தில் இறக்கி விடவும்.

மலையாளதேசத்தில் சமைக்கிற வாழைக்காய் மிளகு குழம்பு.

ஒன்றே கால்பலம் மிளகு ஒருபிடி கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை ஒருகரண்டியிலே போதுமான நெய்யிலே வறுத்தபின்பு சலம் விட்டரைத்து முக்காற்படி சலத்திலே கலந்து மேற்படி சொல்லிய படி உப்போடு வேகவைத்த வாழைக்காயிலே பெய்து நன்று கொதி வருகிறவரைக்கும் வேகவைத்தெடுத்து வேறொரு அடுப் பில் ஒரு சட்டியைவைத்து, ¼-ஆழாக்கும் துவரம்பருப்பும் தனியே வேகவைத்து அக்குழம்புடன் சேர்க்கவேண்டும் கடைசியில் தகுந்த புளியெடுத்து உண்டையாகப் பிடித்து அதைப் போதுமான உப் பும் அதிற் சேர்க்கவேண்டும் பின்பு இரும்புக்கரண்டியால் தகுந்த நெய்விட்டு வளுத்தம்பருப்பும் பத்துமுளகாயும் சேர்த்து வறுத்து அந்தக்குழம்பிலே சேர்க்கவேண்டும் வாயுசேராது கனம்.

பாகற்காய்ப் புளிக்கறி.

மூன்று பாகற்காயெடுத்து அரைபடி சலத்தில் தகுந்த உப் போடு வேகவைத்து வொருசட்டிற் கொட்டிப் பின் போதுமான புளியுப்பு சலத்தில் கரைத்து அடுப்பில் மேற்படிகாயை அதிற் பெய்து கொதிக்கவைத்துப் பின்பு முளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீ ரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைத் தாளித்து அதிற் கொட்ட வேண்டும் பித்த பதார்த்தம்.

பாகற்காய்ப் புளிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி துண்டு துண்டாக அறுத்த காய்களைக் கொஞ்சசலத்தில் உப்புபோட்டு வேகவைத்து அதையும் அரைப்படி சலத்தில் ஒரு பலம் புளி கரைத்த ரசமும் ஒரு மண்பாத்திரத்திலே சேர்த்துத் தகுந்த அரிசிமாவைக்கரைத்துவிட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரையில்வைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் வறுத்த வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலேவறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது இது மத்தியானபோசனத்துக் குதவும்.

நெய்சேர்ந்த பாகற்காய்க்குழம்பு.

மேற்சொல்லிய பாகற்காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியிலேபோட்டு நெய்விட்டு மெதுவாகிற வரைக்கும் வறுத்தபின்பு அரைபலம் புளிகரைத்துத் தகுந்தஉப்புப்போட்டுக் கரைத்தபின்பு வெந்த காய்களின்மேல்விட்டுக் காய்ந்தவுடனே ஒரு இரும்புக்கரண்டியிலே நெய்விட்டுத் தகுந்த மூளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைச்சேர்த்து நெய்யில்தாளித்து அதிற் கொட்டவேண்டும்.

நெய்சேர்ந்த வாழைக்காய்ப் பொரியல்.

பத்து வாழைக்காயெடுத்துத் துண்டுதுண்டாக அறுத்துச் சலத்திலூறவைத்து உப்புசேர்த்து மேற்சொல்லியபடி வேகவைத்து ஒரு தட்டிலே கொட்டிக்கொண்டு ஒரு அகலச்சட்டியை அடுப்பின் மேல்வைத்து ஒன்றேகாற்பலம் நெய்விட்டு மூளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு உளுத்தம்பருப்புஞ்சேர்த்து வறுத்துப் பின்பு வெந்த வாழைக்காயைச் சேர்த்துப் பொரிமாவும் உப்பும் ஒருமிக்கப் பெய்து சட்டியைமூடி மிதமான தீயடுப்பின்மேல் இரண்டு மூன்று நாழிகை பரியந்தம் வைத்துப் பின்பு இறக்கினால் போசனத்துக்கு யோக்கியமாகும்.

மிதிற்பாகற்காய்ப் புளிக்குழம்பு.

பத்துபலம் மிதிற்பாகற்காயெடுத்துக் காம்பரிந்து ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு அரைப்படி சலமும் தகுந்த உப்புஞ் சேர்த்து வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு பலம் புளி கரைத்து அடுப்பில் பத்துவிநாடிகை வரையில் காயவைத்தவுடனே வெந்தகாயிலே விட்டு மறுபடியும் பத்துவிநாடிகைபரியந்தம் காயவைத்து அரைப்பலம் வெந்தயப்பொடியும் தகுந்த உப்பும் அரிசிமாவும்சேர்த்துப் பின்பு

முளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்
யில்வறுத்து அதிலேபோட்டுக் குழம்பாயிறுகி வருகிறபடியிருந்து
அடுப்பின்மேல்வைத்திருந் திறக்கிவிடவேண்டும் பித்தம்போம்.

கடலைப்பருப்புச்சேர்த்த பாகற்காய்க்குழம்பு.

பத்துபலம் மிதிபாகற்காயின் காம்புபோக்கி சலத்திற் அலம்பி
ஒருபாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி பாகற்காயை அதிற்பெய்து ஒரு
சிறங்கைசலமும் கொஞ்சமோரும் விட்டு கொஞ்சம் உப்புபோட்டு
மேல்மூடியால்மூடி யடிபற்றுமலடிக்கடி குலுக்கி சலம் சுண்டியபதத்
கண்டிறக்கிவைத்து வேறே ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு ஆழாக்கு கட
லைப்பருப்பை சலத்தில் வேகவைத்திறக்கி வைத்துக்கொண்டு பத்து
முளகாயை நெய்யில்வறுத்து வொருகைப்பிடி கொத்தமல்லி விதை
யை வறுத்து இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்தரைத்து வைத்துக்கொ
ண்டு தகுந்த உப்பும்புளியுஞ் சலத்தில்கரைத்து வடிகட்டி அரைத்
துவைத்த முளகாயைப் புளிக்குழம்பிற்கரைத்து ஐந்துபலம் தோல்
போக்கிய வெங்காயமும் ஐந்துபூண்டும் எடுத்துவைத்துக்கொண்
டொருபாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி அதில் இரண்டரைபலம் நெய்
விட்டுக் காய்ந்தபிறகு சித்தப்படுத்தியிருக்கிற வெங்காயத்தையும்
பூண்டையும் அதிற்பெய்து சிவந்து வரும்போது கொஞ்சம் உளுத்
தம்பருப்பும் கறிவேப்பிலையும்போட்டு வாசனைவரும்போது சித்தப்
படுத்தியிருக்கிற புளிக்குழம்பை அதில்விட்டு மூடியால்மூடி கொதி
வந்தபின்பு வேறேயடுப்பிலொரு பாத்திரம் வைத்து அதிற் கொஞ்
சம் நெய்விட்டு அதில் முன்னமே சித்தப்படுத்தியிருக்கிற பாகற்
காயைப்பெய்து கொஞ்சம்வறுத்து கொதிக்கிறகொழம்பில் அதை
யும் வெந்த கடலைப்பருப்பும் போட்டுக் குழம்பு கண்டயச் சுண்டிய
பிறகு கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து இறக்கிக்கொள்ளவும்
மலம்போம்.

மிதிபாகற்காய் வறல்.

பத்துபலம் மிதிபாகற்காயை மேல்விவரித்தவிதமாக வேகவை
த்துக்கொண்டு தகுந்த முளகாயுங் கொத்தமல்லி விதையுஞ் சேர்த்
தரைத் ததிற்பெய்து கொஞ்சம் புளியும் உப்புங் கரைத்துவிட்டுப்
பிசரி அடுப்பில் பாத்திரம்வைத்து அதற்கு வேண்டியமட்டில் மேற்
சொல்லியவிதமாகச் சித்தப்படுத்திய வெண்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு
முந்திரிகைப் பருப்பு இவைகளையும் பாகற்காயையும் சேர்த்தொரு
மிக்க நெய்யிற் பெய்து சிவக்க வறுத்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய
தாம் வாதபித்தம்.

கொம்பு பாகற்காய் வறல்.

பத்துக்கொம்பு பாகற்காயெடுத்தொரு ஊசியால் காய்களை முழுதுங்குத்தி அடுப்பேற்றி யொருபாலதிரத்திற்கொஞ்சம் உப்புடனேகொஞ்சம் மோர்வார்த்துக் காயைச்சேர்த்து வெந்தபின் யெடுத்து மேற்சொல்லியவிதமாய் அரைத்தமுளகாயும் கொஞ்சம் உப்பும் புளியும்சேர்த்து பிசரி காயின்மீதுபூசி யொரு பாத்திரத்தில் நெய்வார்த்து காயும்போது காய்களை மூன்றாக நாலாகப்போட்டுச் சிவக்க வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

பீர்க்கங்காய் பொரியல்.

பத்து அல்லது பதினைந்து பீர்க்கங்கா யெடுத்து மேற்புறணியைச்சீவி யொரு அங்குலப்பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒருசட்டியில் போட்டுத்தகுந்த வுப்புசேர்த்துப் போதுமானவரைக்கும் வேகவைத்துப்பின்பு சலத்தை வடித்துவிட்டு வேறொரு பாத்திரத்திற் கொட்டிக்கொண்டு மற்றொரு பாத்திரத்திற் கொஞ்சம் நெய்விட்டுப் பச்சமுளகாயோடு தகுந்த உளுத்தம் பருப்பாவது துவரம்பருப்பாவது போட்டுவறுத்து வெந்தகாயிற்சேர்த்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுஞ் சேர்த்து நன்றாகமூடி நெருப்பில் மூன்று நிமிஷம் வைத்திருக்கவேண்டும்.

பீர்க்கங்காய்க்குழைகறி.

பத்துப்பீர்க்கங்காயை மேற்புறணியைச் சீவி பில்லைபில்லையாக அறுத்து அதை 20-பச்சமுளகாயுடன் கொஞ்சஞ்சலத்தில் வேகவைத்து தகுந்தபுளியும் உப்பும் கட்டிக்குழம்பாகக்கரைத்து ஊத்தி மறுபடியுங் கொஞ்சம் வெந்தபின்பு ஓர்கரண்டியில் நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு கடுகு வெங்காயம் சீரகம்போட்டு வறுத்து அதிற் கொட்டி ஒருமத்தினால் மசித்துக் கடைந்துவிடவும் சிலேத்துமபண்டம்

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லியபடி அத்தனை காய்களெடுத்தறுத்து வேகவைத்துப்பின்பு ஓர் சட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டுப் பச்சமுளகாயும் தகுந்த உளுத்தம்பருப்பும் வறுத்து அதிற்சேர்க்கவேண்டும் ஒருகரண்டி அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும் அதன்மேலே தூவி ஐந்துநிமிஷவரையில் அடுப்பில் வைத்து யெடுத்துக்கொண்டபின்பு

கொம்பு பாகற்காய் வறல்.

பத்துக்கொம்பு பாகற்காயெடுத்தொரு ஊசியால் காய்களை முழுதுங்குத்தி அடுப்பேற்றி யொருபாலைதிரத்திற்கொஞ்சம் உப்புடனேகொஞ்சம் மோர்வார்த்துக் காயைச்சேர்த்து வெந்தபின் யெடுத்து மேற்சொல்லியவிதமாய் அரைத்தமுளகாயும் கொஞ்சம் உப்பும் புளியும்சேர்த்து பிசரி காயின்மீதுபூசி யொரு பாத்திரத்தில் நெய்வார்த்து காயும்போது காய்களை மூன்றாக நாலாகப்போட்டுச் சிவக்க வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

பீர்க்கங்காய் பொரியல்.

பத்து அல்லது பதினைந்து பீர்க்கங்கா யெடுத்து மேற்புறணியைச்சீவி யொரு அங்குலப்பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒருசட்டியில் போட்டுத்தகுந்த வுப்புசேர்த்துப் போதுமானவரைக்கும் வேகவைத்துப்பின்பு சலத்தை வடித்துவிட்டு வேறொரு பாத்திரத்திற் கொட்டிக்கொண்டு மற்றொரு பாத்திரத்திற் கொஞ்சம் நெய்விட்டுப் பத்துமுளகாயோடு தகுந்த உளுத்தம் பருப்பாவது துவரம்பருப்பாவது போட்டுவறுத்து வெந்தகாயிற்சேர்த்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுஞ் சேர்த்து நன்றாககூழ்டி நெருப்பில் மூன்று நிமிஷம் வைத்திருக்கவேண்டும்.

பீர்க்கங்காய்க்குழைகறி.

பத்துப்பீர்க்கங்காயை மேற்புறணியைச் சீவி பில்லைபில்லையாக அறுத்து அதை 20-பச்சைமுளகாயுடன் கொஞ்சஞ்சலத்தில் வேகவைத்து தகுந்தபுளியும் உப்பும் கட்டிக்குழம்பாகக்கரைத்து ஊத்தி மறுபடியுங் கொஞ்சம் வெந்தபின்பு ஓர்கரண்டியில் நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு கடுகு வெங்காயம் சீரகம்போட்டு வறுத்து அதிற் கொட்டி ஒருமரமத்தினால் மசித்துக் கடைந்துவிடவும் இதேலத்துமபண்டம்

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லியபடி அத்தனை காய்களெடுத்தறுத்து வேகவைத்தபின்பு ஓர் சட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டுப் பத்துமுளகாயும் தகுந்த உளுத்தம்பருப்பும் வறுத்து அதிற்சேர்க்கவேண்டும் ஒருகரண்டி அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும் அதன்மேலே தூவி ஐந்துநிமிஷவரையில் அடுப்பில் வைத்து யெடுத்துக்கொண்டபின்பு

ம்பருப்பு சேர்ந்தகறி.

ஒ- காயையறுத்து வேகவைத்து மற்றொரு
காண்டு ஒருகரண்டி உப்புபோட்டுக்கொண்
ப வேகவைத்திருந்த இரண்டுகரண்டி துவரம்
ப்யில் கொஞ்சமுளகாயும் உளுந்தம்பருப்பும்
ல்லாவற்றையும் வேகவைக்க வேண்டும் ஆடு

புளிக்கறி.

வ்வளவு காய்களெடுத்தறுத்து வேகவைத்து
தில் தகுந்த புளியைக்கரைத்து ஒரு கரண்டி
வ்வளவு உப்பும் ஆகிய இவைகளோடு வெந்
ரண்டி வெந்தயப் பொரிமாவுஞ்சேர்த்து மூ
ரயில்வேகவைத்து ஓர்கரண்டியிலே நெய்வா
பத்துமுளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவை
க் கறியில்சேர்க்கவேண்டும் பித்தசாந்தி.

சாதாக்கறி.

ங்கா யெடுத்து அதன் புறணியைநீக்கி ஓ
ண்டுதுண்டாக அறுத்து ஓரகலச் சட்டியில்
ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் பத்துமுளா
ய ஒருகரண்டி வுப்புடன் காயிற்போட்டுப்
வகிறவரையில் சட்டியைமூடி வைக்கவேண்
).

பீர்க்கங்காய்க்குழைகறி.

ர்க்கங்காய்க் குழைகறிக்குச்சொல்லிய வித
பவேண்டும்.

லங்காய்ப் பொரியல்.

ய அரையங்குலப்பிரமாணம் பில்லைபில்லை
படி சலத்தை ஒரு சட்டியிலேவிட்டு அதில்
ட்டும் வேகவைத்து இறக்கிச் சலத்தை வடி
ம் அரிசிமாவுஞ்சேர்த்துக் கலந்தபின்பு ஒரு
த் தகுந்தமுளகாய் வுளுத்தம்பருப்புஅல்லது
வைகளைச்சேர்த்து வறுத்து வெந்தகாயிலே
துமான சுடுகையோடு வட்டிக்கவேண்டும்

துவரம்பருப்புச்சேர்ந்த பொறிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி காய்களையறுத்து வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்பு தனியே வேகவைத்துச்சேர்த்துத் தகுந்த அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டுக் கரண்டியினாலாவது அதன் காம்பினாலாவது எல்லாவற்றையும் கலந்து ஒரு கரண்டியிலே தகுந்த முளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் போட்டு நெய்விட்டு வறுத்து வெந்தகாயிலே கொட்டிக்கலந்து போதுமான மட்டும் வேகவைத்துப் பின்பு உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவேண்டும் அரோசிகம்போம்.

மிளகு குழம்பு.

இரண்டுபலம் மிளகும் பத்துமுளகாயும் ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும் வொருகரண்டியிலே போட்டு நெய்வார்த்து வறுத்து அம்மியிலே நெகிழ அரைத்து முக்காற்படி சலத்தில்கலந்து அடுப்பிலேற்றி இளசாகிய புடலங்காயை பில்லைபில்லையாக அறுத்ததிற்சேர்த்து மூன்றுகொதி வருகிறவரைக்கும் வேகவைத்த வொருகரண்டியில் நெய்விட்டுத் தகுந்த உளுத்தம்பருப்பு கூட்டிவறுத் தம்மியில் நெகிழறுப்பிச் சேர்க்கவேண்டும் அப்பால் கால்ஆழாக்கு அரிசியை ஜலத்தில் ஊறியபின் றுப்பிச்சேர்க்கவேண்டும் நெய்யிலேவுளுத்தம் பருப்பும் நான்கு ஐந்து முளகாயும் வறுத்துக்கொட்டவேண்டும்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லிய பீர்க்கங்காய் புளிக்கறிக்குச் சொல்லிய கிரமமாக இது செய்யவேண்டும்.

நெய்க்கறி.

புடலங்காயை பில்லை பில்லையாக அறுத்து ஒரு காலாழாக்கு உப்பு வொருபாத்திரத்திற் சேர்த்து ஐந்துநிமிஷம் வேகவைத்து வெந்தகாயில் கசிந்த சலத்தை வடித்துவிட்டு வேறொரு அகலச்சட்டியில் ஒருபலம் நெய்விட்டு காலாழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும் இருபது முளகாயுங் கிள்ளிப்போட்டு வறுத்து உடனே அதிற்காயைப் போட்டு போதுமானமட்டும் வேகவைத்துப் பின்பு ¼-ஆழாக்கு உப்பும் அவ்வளவு அரிசிமாவுஞ் சேர்க்கவேண்டும் கூடியமட்டுஞ் சுடுகையோடு வட்டிக்கவேண்டும். ஆரோக்கிய போகம்.

புடலங்காய் தயிர்க்கறி.

புடலங்காயை இளங்காயாயெடுத்து பில்லை பில்லையாக அறுத்து ஓரகலசட்டியில் நெய்விட்டு அதிற் காயைப்பெய்து வறுத்து

போதுமான கட்டித் தயிர்சேர்த்து உளுத்தம்பருப்பு வெந்தயஞ் சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடிசெய்து அதிற்பெய்து பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு அதிற்கொஞ்சம் முளகாயைக் கிள்ளிப் போடுவதுமல்லாமல் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் வெந்தயம் வாசனைவர வறுத்துக்கொட்டிக் கலந்துவிடவும் சலுப்புப் பதார்த்தம்.

புடலங்காய் பச்சைபருப்புசேர்ந்த பொரியல்.

பத்து இளங்காயைப் பொடியாக அரிந்து சலத்தில் அலம்பி ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு அரைப்படி பச்சைப்பருப் பெடுத்து நல்லசலத்தில் அலம்பி அதைக்காயின்மீ துளைத்து சிறு தீபோட்டுக் காயும் பருப்பும் வெந்தபின்பு ஒரு அகலபாத்திரத்தை யடுப்பிலேற்றி நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு வெந்தயம் சீரகம் கடுகு பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை கிள்ளிய பத்துமுளகாய் சிவக்கவாசனை வர வறுத்து மேற்படி காயை அதிற்சேர்க்கவேண்டும் பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு வெங்காயம் போட்டுச் சிவக்க வறுத்துப் பொடிசெய்து தகுந்த வுப்பு பொடியுடனே காயின்மீது தூவி திருகிய தேங்காய்பூவுஞ் சேர்த்துக் கரண்டி காம் பினல் கலந்துவிடவும் பித்தசாந்தியாம்.

பண்டக்காய்ப் பொரியல்.

அப்போதறுத்து இளசாகிய ஐம்பது அல்லது அறுபது பண்டக்காய்களைத் துண்டுதுண்டாக அரிந்து வழுவழுப்புப்போகும்படி சலத்திலே கொட்டியலம்பி அந்தச்சலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு ஒரு பாத்திரத்தில் முக்காற்படி சலம்விட்டு அதிலே காயைப்போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தை யிறுத்துவிட்டு மற்றொருசட்டியில் ஒன்றரைப்பலம் நெய்விட்டு காலாழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும் பத்து கிள்ளுமுளகாயுஞ் சேர்த்து வறுத்த வெந்தகாயிலேகொட்டி உடனே சிருகரண்டி உப்பும் அவ்வளவே அரிசிமாவுஞ்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகும்படிக்கலந்து இரண்டுநிமிஷம் அடுப்பின்மேலேவைத்து இறக்கி வட்டிக்கவேண்டும் மேகம்போம்.

தயிர்க்குழம்பு.

மேற்சொல்லியபடி காய்களையறுத்து அலம்பியவைகளைப்போதுமானதயிரில்போட்டு நன்ருகவேகவைத்து எடுத்து மற்றொருசட்டியிலே கொட்டிக்கொண்டு அந்தச்சட்டியில் நெய்விட்டுப் பத்துமு

ளகாயைக் கிள்ளிப்போட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒருகரண்டி வெந்தயமும் கடுகும் போட்டு வறுத்தவுடனே தயிரோடு காயைக்கொட்டி ஒரு கரண்டி வெந்தயப்பொடியும் ஒருகரண்டி வுப்பும் ஒருபிடி பச்சைக் கறிவேப்பிலையும் போட்டு எடுத்துச் சுடுகையோடு வட்டிக்கத் தக்கது அரோசிகம் போம்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி காயை யறுத்தலம்பி முக்காற்படி சலத்தில்வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தைக் கொட்டிவிட்டு அதில் ஒன்றரைப்பலம் புளியைக்கரைத்து வார்த்து அடுப்பின்மேலே காயவைத்தவிரண்டு நிமிஷத்திற்குப் பின்பு வொருசிறிய கரண்டியளவு உப்பும் போதுமான வெந்தயப்பொடியும் கறிவேப்பிலையும் அதிற்போட்டு ஒருபிடி உளுத்தம்பருப்பும் பத்துமுளகாயும் வொருகரண்டியிற் போட்டுப் போதுமான நெய்விட்டு வறுத்துக் கறியிற்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கரண்டியினுல் அல்லது அதன்காம்பினுல் கலக்கவேண்டியது அல்லாமலும் மேற்சொல்லிய காய்கள் ஐம்பதெடுத்துத் துண்டுதுண்டாக அறுத்து ஒருசட்டியிற்போட்டு எட்டுப்பலம் புதுப்புளி யெடுத்து முக்காற்படி புதியசலத்திற் கரைத்துக் கொட்டை முதலாகியவைகளை யெடுத்துவிட்ட பின்பு அதில்வார்த்துக் கொதிவருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு ஊறவைத் தம்மியிலரைத்த வரிசிமாவிழுதோடு ஒருசிறிய கரண்டியளவு உப்பும் வெந்த காயிலேபோட்டு ஒருகரண்டியில் நெய்வார்த்து இருபது முளகாய் வெந்தயமும் கடுகுங் கறிவேப்பிலையும்போட்டு வறுத்து புளிரசங்காயுமுன்சேர்த்து அதில் இருபது பச்சைமுளகாயோடு மூன்றுபலம் வெல்லமாவது அல்லது சருக்கரையாவது சேர்த்துச் செய்யவுந் தகும் பித்தவாதம்போம்.

அவரைக்காய்ப் பொறியல்.

இருநூறு காய்களெடுத்து காம்புகளையும் நரம்புகளையும் திருத்தி ஒருபடிசலத்திலே போதுமான பரியந்தம் வேகவைத்து நீரை வடித்துவிட்டு அதில் ஒருசிறிய கரண்டியளவு அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும்போட்டு ஒரு இரம்புக்கரண்டியில் ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் தகுந்தமுளகாயும் போட்டு வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது பத்தியபதார்த்தம்.

துவரம்பருப்புசேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபடி செய்து ஒருசட்டியில் இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்பு மாத்திரம் வேகவைத்துச் சேர்த்துப் போதுமான

சடுகையோடு புசிக்கவேண்டும் அல்லாமலும் மேற்சொல்லிய காய்களைத் திருத்தி வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்திவிட்டுத் தனியே வேகவைத்திருந்த இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்பு சேர்த்து ஒரு சிறிய கரண்டியளவும் உப்பும்போதுமான அரிசிமாவும்போட்டு அதில் வறுத்த கிள்ளுமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்புஞ் சேர்த்துச் செய்யவும்.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் காய்களைத்திருத்தி யறுத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் கொஞ்சம் நெய்வார்த்து கிள்ளுமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் போட்டு வறுத்துப்பின்பு அறுத்தகாய்களையும் ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்பையும்போட்டு ஐந்து நிமிஷபரியந்தம் வேகவைக்க வேண்டியது சூடுபோம்.

புளிக்கறி.

மேல்விதித்தபடி காயையறுத்து வேகவைத்துச் சலத்தைவடித்துவிட்டு அதில் மூன்றுபலம் புளிகரைத்த ரசமும் காற்பலம்வெந்தயப்பொடியும் ஒருசிறிய கரண்டியளவு உப்பும்போட்டு பின்பு நெய்யில் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் வெந்தயம் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை அரைவீசம் வராகனெடை பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை வறுத்துக் கறியிற்போட்டு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது கலியாக யாயிருக்கும்போது புசித்தால் ருசியாகவிருக்கும் மயக்கம் போம்.

பொரிக்கறி.

இளசாகிய அவரக்காயைப் புழுவில்லாமற் சோதித்து விதைகளை வேறுபடுத்திச் சோதித்துக் கோதுகளைக் களைந்துவிட்டு ஒருண்டபாத்திரத்தில் அந்த விதைகளைப்பெய்து அதற்குத்தகுந்த பால்விட்டு அந்த விதைகளில் சுவறியபின்பு மற்றொருபாத்திரத்திற் கோதுகளைந்த மேற்புரணிகளைப் பெய்து தகுமான தேங்காய்ப்பால்விட்டு அதிற்றகுமான வெண்மையாயிராநின்ற அரைத்த எள்ளின் விழுதைக்கலந்து பின்பு முளகாய்முதலான சம்பாரவஸ்துக்களைச்சேர்த்து முன்னமே பக்குவமாயிருக்கிற விதைகளையும் அதிற்பெய்ததற்குத் தகுமான பெருங்காயமுடன் பால்கூட்டி அதின்பறின் பக்குவத்தில் தகுமான பச்சைக்கற்பூர முதலாகிய வாசனைத்திரவியங்களைத் தெளித்துப் பாகுப்பட்டையிலே அரைநாழிகை பரியந்தம் கட்டிவைத்துப் புசிக்கிறவர்களுக்கு ருசியைத்தருவதல்லாமல் கபரோகத்தையும் நிவர்த்திசெய்யும் பித்தசாந்தி.

கொத்தவரைக்காய்ப் பொரியல்.

முந்நூறு நானூறு கொத்தவரைக்காய்களை காம்பு முதலான வைகளைத் திருத்தியறுத்த ஒரு பாத்திரத்திலே வொருபடி புதிய சலத்திற் பெய்து வருகிறவரையில் வேகவிட்டுச் சலத்தைவடிகட்டி வொருகரண்டி வுப்பும் போதுமான கறிமாவுங்கூட்டி நெய்யிற்கொ ஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் வொருசிறிய கரண்டியளவு வுளுத்தம்பருப் பும் கறிக்கி எல்லாவற்றையும் நன்றாகக்கூட்டிவிடவும் பித்தவாதம்.

பொரிக்கறி.

இருநூறுகாய்கள்கூட்டி நரம்பு முதலானவைகளைத் திருத்திச் சின்னசின்னதாகவெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் வுழக்குச் சலம் கூட்டி திருத்தியகாயை அதிற்கூட்டித் தகுமான வுப்புங் கூட்டி வேண்டிய வரை வேகும்படிச் சலத்தையிறுக்கவும் அரைப்பலம் புளிகரைத்த ரசமும் தகுமான கறிமாவும் சருக்கரையு மதிலே வொன்றாய்ப் பிசறி வொருகரண்டியில் நெய்கொட்டி கண்ட கண்டமாகக் கிள்ளி முளகாய் வெந்தயம் சீரகம் வுளுத்தம்பருப்பு கறிவேப்பிலை இவை களை இளவறுப்பாய் தகுமானவரையில்கூட்டிக் கரண்டிக் காம்பி னாலே யெல்லாவற்றையும் வொன்றாகக் கலக்கவேண்டியது வாய்வு பண்டம்.

புளிக்குழம்பு.

ஒரு கரண்டியில் தகுமான நெய் வார்த்து ¼-ஆழாக்கு வுளுத் தம்பருப்பும் பச்சை கறிவேப்பிலையும் பத்து முளகாயும் சீரகமும் ஆகிய இவைகளை யதிற்பெய்து வறுத்து அம்மியிலரைத்து புளிகரை த்த முக்கால்படி சலத்திற்கலந்து மேற்சொல்லியபடி திருத்தித் தனியே வேகவைத்த காய்களில்விட்டு மூன்றாவி வருகிறபரியந்தம் எல்லாவற்றையும் வேகவைத்துப் பின்பு தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு கரண்டி துவரம்பருப்பும் சேர்த்து நன்றாகக்கலந்து நெய்யில் போதுமான முளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் தாளித்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் கரண்டிக்காம்பினால் கலந்துவிடவேண்டியது.

புளிக்கறி.

அவ்வாறே காய்களெடுத்து மேற்சொல்லிய பிரகாரமே நன் றாக வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு ஒன்றரைப்பலம் புளி யை ஆழாக்குச்சலத்திற் கரைத்துக் கொட்டை முதலாகியவைகளை யெடுத்துவிட்டு வெந்தகாயில்வார்த்து அடுப்பின்மேல் இரண்டு கிமி

ஷம் வரையில் சுடவைத்து ஒருகரண்டி உப்பும்போதுமான வெந்தயப்பொடியும்போட்டுப் பின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் கிள்ளிய முளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு உலர்ந்த கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை வறுத்துப்போட்டு ஒரு கரண்டியினாலே கலந்து எடுத்துச் சுடுகையா யிருக்கும்போது வட்டிக்கவேண்டும்.

சுரைக்காய்ப் பொரிக்கறி.

இளசாகிய ஒரு சுரைக்காயின் மேற்புரணியைச்சீவித் துண்டு துண்டாக அறுத்து அரைபலம் உப்புடனே வேகவைத்து ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாவைப்பெய்து பின்பு நெய்யில் தகுமான துண்டுதுண்டாகக் கிள்ளிய முளகாயும் ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பும் வறுத்து மேற்சொல்லிய காயோடு சேர்த்துப் பின்பு அடுப்பின்மேல் இரண்டு நிமிஷபரியந்தம்வைத்து எடுக்க வேண்டியது பித்தவாதம்போம்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லிய காயை மெல்லியதாக அறுத்து உப்புடன் போதுமானவரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்துவிட்டு கால் பலம் புளிரசம்விட்டுப் பின்பு போதுமான வெந்தயத்தூள் பெய்து அடுப்பின்மேல் அஞ்சுநிமிஷவரையில் வேகவைத்துப் பின்பு தகுமான முளகாய் கறிவேப்பிலை சீரகம் ஆகிய இவைகளை ஒரு கரண்டியில் நெய்வார்த்து வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது பித்தம்போம்.

கடுகுகறி.

மேற்சொல்லியபடி திருத்தி உப்புசேர்த்துப் பின்பு அரைப்பலம் கடுகு அம்மியில்விட்டரைத்து அந்தக்காயிலேசேர்த்து அதில் பத்து எலுமிச்சமபழ ரசத்தைப்பிழிந்து அடுப்பின்மேல் இரண்டு நிமிஷவரையில்வைத்து பின்பு வறுத்தவெந்தயம் கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலேதாளித்துப் போடவேண்டியது பித்தம்.

எள்சேர்ந்த கறி.

அதேயளவு உப்போடு மேற்சொல்லியபடி திருத்திய காயை வேகவைத்து ஒரு சிறியகரண்டி எள்ளுப்பொடி சேர்த்துப் பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டுத் தகுமான உளுத்தம்பருப்பு கறிவேப்பிலை ஒருவீசம் வராகனெடை பெருங்காயம் தகுமான முளகாய்

ஆகிய இவைகளை வறுத்துப்போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் கலக்கி விடவேண்டியது சூடுபதார்த்தம்.

மிளகுகறி.

இரண்டுபலம் மிளகு பத்து முளகாய் ஒரு பிடி கறிவேப்பிலை வீசம் வராகனெடைப் பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்து நெகிழ அரைத்துப் பின்பு ½-படி புதுச்சலத்திற் கலக்கி அரிக்கால்படியாகும்படிக் காய்ச்சி ஒரு கரண்டி உப்பைப்போட்டு மூன்று கொதிவந்தபின்பு தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு கரண்டி துவரம்பருப்புசேர்த்து ஒரு கரண்டி உளுத்தம்பருப்பு பத்து முளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது வாயுவுபரிகாரம்.

பூசனிக்காய்ப் பொரியல்.

பூசணிப்பழமெடுத்துப் புறணியைச் சீவிவிட்டு ஒரு அங்குலப் பிரமாணம் துண்டாகதுண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில் ஒன்றரை ஆழாக்குச் சலம்விட்டு ஒரு சிறியகரண்டியளவு உப்புசேர்த்து அது கரைந்தபின்பு சலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறி மாவும் நெய்யில்வறுத்த தகுமான கிள்ளு முளகாயும் உளுத்தம் பருப்பும்போட்டுத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு கரண்டித் துவ ரம்பருப்புஞ்சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவேண்டியது கொடியவாயுவு மருந்துமுறிவு.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி திருத்தியகாயைத் துண்டு துண்டாக அறு த்து ஒரு சட்டியில்போட்டு நிறையப் புளிரசம் வார்த்துப் பாதி வெந்து வரும்போது ஒருபிடி முளகாய்த்தூளும் அதற்குத் தகு மான உப்பும்போட்டு வெந்தபின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய் வார்த் துப் போதுமான கிள்ளியமுளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு கறி வேப்பிலை ஆகிய இவைகளைப்பெய்து வறுத்துப்போடவேண்டியது பித்தம்போம்.

பலாக்காய்ப் புளிக்கறி.

பழுச்காதிருக்கிற காயையறுத்து முள்ளையுடைய தே சீவிக் கொட்டைகளை யெடுத்துவிட்டு ஓரங்குலம் பிரமாண அறுத்து அரையே அரிக்காற்படிசலத்தில் மெதுவாகிறபரிய வேகவைத்துச் சலத்தையிறுத்துவிட்டுவெந்தகாயில் ஒரு

ரசமும் ஒருபிடி சருக்கரையும் அவ்வளவே உப்பும் தகுமான அ மாத்தூளும்பெய்து அடுப்பில் மூன்றுநிமிஷம் வைத்து எடுக் போது நெய்யில்வறுத்த கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாய் கறிவேப்பிலையும் அதிற்சேர்க்கவேண்டும் மேகவாய்வுண்டாம்.

கறிக்குழம்பு.

பழுக்காதகாயை முன் விதிப்படியறுத்து ஒரு கரண்டியி நெய்விட்டு ஒரு சிறிய கரண்டி மிளகு மூன்று அல்லது நாலு மு காய் கறிவேப்பிலை கொஞ்சம் துவரம்பருப்பு ஒரு சிறிய கரண் யளவு உளுத்தம்பருப்பு இவைகளைத் தனித்தனியாக வறுத்து அ மியிலரைத்துக் காயுடன் கலந்து அரையே அரிக்கால்படி சலத்தி வேகவைத்து மூன்று கொதி வந்தபின்பு கறியில் கொஞ்சம் பச்சை முளகாயும் பெருங்காயமும் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வறுத்து போட்டுப் பின்பு அஞ்சுநிமிஷம்வரையில் வேகவைக்கவேண்டு வாய்வு பதார்த்தம்.

கத்தரிக்காய்ப் பொறிக்கறி.

இருபதுகாய்களை நான்குகூறாக அறுத்து அரைப்படி சலத்தி வேகவைத்துத் தகுந்த உப்பும் அரிசிமாவும்பெய்து மறுபடியு வேகவைத்து அது வெந்துவரும்போது நெய்யிற் கொஞ்சம் உளுத் தம்பருப்பும் கிள்ளிய முளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது பத்தியபதார்த்தம்.

புளிக்கறி.

மேல் விவரித்தபடி கத்தரிக்காயைச் சித்தப்படுத்திப் பின் கொஞ்சம் புளிரசமும் ஒருசிறியக்கரண்டி வெந்தயத்தூளும் போ டுக்கலந்து வெந்தபின்பு அதிற்கொஞ்சம் வெந்தயம் சீரகம் கடு கறிவேப்பிலை ஆகிய இவை நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது அ பித்தம்போம்.

எலுமிச்சம்பழ ரசக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி கத்தரிக்காயைச் சலத்தில் வேகவைத்து அதிற் புளிப்புக்குப் போதுமான எலுமிச்சம்பழரசம்விட்டுப் பின் ஒரு சிறியகரண்டியளவு உப்பும் வெந்தயத்தூளும்போட்டுக் கொஞ் சம் சீரகம் வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகள் நெய்யில் வறுத்து அதிற்போடவேண்டியது மயக்கம்போம்.

தேங்காய்க்கறி.

மேற்படி காய்களைத் துண்டுகளாக அறுத்த கொப்பரையுடன் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு வேகவைத்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவு அதின்பேரில்போட்டு நெய்யிற் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது கரப்பான் பதார்த்தம்.

தயிர்க்கறி.

ஒருபடி புளிச்சதயிரில் மேற்சொல்லிய காயை வேகவைத்துத் தகுமான வெந்தயத்தூளும் உப்பும்போட்டுப் பின்பு அதில் துண்டு துண்டாகக் கிள்ளியமுளகாய் வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டியது பித்தவாயுவு.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரமே செய்யவேண்டியதானால் தயிரை நீக்கி நெய் சேர்க்கவேண்டியது சூடுதணியும்.

குழம்புகறி.

மேற்சொல்லிய காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து இருபது நிமிஷம் வரையில் சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு காயை ஒரு தட்டிலே கொட்டிக்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் இரண்டரைப்பலம் மிளகுப் கறிவேப்பிலையும் முளகாயும் வறுத்து அவைகளை நன்றாக அரைத்து ஒரு பாத்திரத்திலேகரைத்து மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு வெந்தகாயை யதிற்போட்டு அடுப்பிலிருந் தெடுப்பதற்கு முன்னே கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் பத்து முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது வாதபித்தம்.

எண்ணெய்க் கத்தரிக்காய்.

இருபது கத்திரிக்காய்களை நாலுபிளவாக அறுத்து நெய்யிலாவது எண்ணெயிலாவது வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு பத்துவறுத்த மிளகாயும் ஒருகைப்பிடி கொத்தமல்லிவிதையும் நெகிழ அரைத்துத் தகுந்த புளியும் உப்பும் கரைத்து மேலே அரைத்து வைத்திருக்கிற முளகாயை இக்குழம்பில்கரைத்து ஐந்துபலம் உரித்தவெங்காயம் ஒன்னரைபலம் வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டரைபலம் முந்திரிகைப்பருப்பு அடுப்பேற்றிய ஒருசட்டியில் நெய்விட்டு முந்திரிகைப் பருப்பை வறுத்தெடுத்து அதையும் வெங்காயத்தையும் வெள்ளைப்

பூண்டையும் வறுத்தெடுத்து இவைகளையும் மேற்படி கரைத்து வைத்திருக்கிற குழம்புடனே வறுத்த கத்திரிக்காயிற் கொட்டிச் சுண்டி வரும்போது கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால்விட்டு இறக்கிவிடவும் மருந்து முறிவு.

முருங்கக்காய்.

இருபது முருங்கைக்காய்களை நாலு அல்லது ஐந்தங்குல நீளமாக அறுத்து உழக்குச்சலத்தில் வேகவைத்து ஒரு சிறிய சுண்டியளவு கறிமாத்தூளும் அதற்குத் தகுமான உப்பும்போட்டு நெய்யில் உளுத்தம்பருப்பும் மூளகாயும் வறுத்துப்போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலக்கவேண்டியது சுக போஜனம்.

புளிக்கறி.

பத்து முருங்கைக்காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து உழக்குச் சலத்திலே வேகவைத்து ஒருசிறிய சுண்டியளவு வெந்தயப் பொடியும் போதுமான உப்பும்போட்டு நன்றாகக் கலக்கி நெய்யிற் கொஞ்சம் வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை வறுத்து அதிற்போட்டு நன்றாகக் கலக்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு அல்லது பச்சைப்பயறு சேர்ந்தகறி.

அரைப்படி துவரம்பருப்பையாவது பச்சைப்பயற்றையாவது உழக்குச்சலத்திலே வேகவைத்து அது வெந்துக்கொண்டிருக்கும் போது முருங்கைக்காயை மேற்சொல்லியபடி யறுத்து சேர்த்து இவ்விரண்டும் போதுமட்டும் வெந்தவுடனே ஒரு சிறிய சுண்டியளவு கறிமாத்தூளும் போதுமானவுப்பும் ஒருவீசம் வாசனைக்கான பெருங்காயமும் பெய்து எல்லாவற்றையும் கரண்டிக்காம்பினாலே கலந்துவிடவேண்டும் பித்தவாதம்.

பதார்த்தவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பத்தாவது.

கிழங்குவகைப் படலம்.

புசிப்புக்கான கிழங்குவர்க்கங்கள் சமைக்குமுறை

கருணைக்கிழங்கு புளிப்புக்கறி.

ஒருவீசை வெள்ளைநிறமாகிய கருணைக்கிழங்கை ஐந்துபடி புதுச்சலத்திலே மெதுவாகிற பரியந்தம் வேகவைத்து இறக்கிச் சலத்தை யிருத்துவிட்டு அரைக்காற்பலம் புளிரசமும் இரண்டு கரண்டியளவு வெந்தயத்தூளும் ஐந்துபலம் சருக்கரையும் போது மான அழுக்கெடுத்த உப்புஞ்சேர்த்து மறுபடியும் இறுகிவருகிற வரையில் காயவைத்துப் பின்பு போதுமான நெய்யில் அல்லது நல் லெண்ணெயில் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை அரைக்கால் வராகனெடைப் பெருங்காயம் இவைகளோடு ஒவ்வொரு சிறிய கரண்டியளவு வெந் தயமும் கடுகும் வறுத்துச்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கல ந்து சாதத்துடனேயாவது அரிசிமாவினால் அல்லது கோதுமை மாவினால் செய்த ரொட்டியுடனே கூடியமட்டும் சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டியது.

மிளகு குழம்பு.

ஒருசிறிய கரண்டி மிளகும் அவ்வளவு துவரம்பருப்பு வொரு பிடி கறிவேப்பிலை அரைக்கால் வராகனெடை நல்ல பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளைப் போதுமான நெய்யிலே வறுத்து அம்மியில் நெகிழ அரைத்து ஒருபடி அல்லது வொன்றரைப்படி சலத்தில் கரைத்து ஒருபெரிய கரண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பை நெய்யிலே தனியேவறுத்து மேற்சொல்லிய சலத்திலே கரைத்துப் பத்துபலம் கருணைக்கிழங்கை அரையங்குலப் பிரமாணமாக அறுத்து இரண்டு படிசலத்தில் தனியேவேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்திவிட்டு அதை முன் குழம்புச்சட்டியிற் பெய்து கொதிவருகிறவரையில் வேக வைத்து ஒருகரண்டி அழுக்குவாங்கிய உப்புபோட்டுப் பின்பு ஒரு கரண்டியில் உளுத்தம்பருப்பும் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வறுத்து வாசனை யெழும்பியபின்பு அதிற் போடவேண்டியது இதைச் சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும் வாய்வுபோம்.

சேப்பங்கிழங்குக்கறி.

அரைவீசைகிழங்கை இரண்டிரண்டாகச் சேர்த்துப் பிடித்துக்கொண்டு ஒரு கோணியின்மீது தேய்க்கவேண்டும் அல்லது ஒரு மண்பாத்திரத்தில் போதுமான சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துத் தோலை யுரிக்கவேண்டும் முன்சொல்லியபடி கிழங்கைத் தேய்த்தால் அதை விஸ்தாரஞ் சலத்தில் போதுமானமட்டும் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் இரண்டுபலம் புளிரசம்விட்டு ஒரு சிறிய கரண்டி அழுக்கெடுத்த உப்பும் அவ்வளவு வெல்லமும் சம்பாரப்பொடிகளும் போட்டுப் பின்பு ஒருபலம் உளுத்தம்பருப்பு கால்பலம் மிளகாய் கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற்போட்டு இதை வேண்டியமட்டுஞ் சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும் சிலேத்மபண்டம்.

மிளகு குழம்பு.

காற்பலம் கிழங்கெடுத்துச் சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் போதுமானமட்டும் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டுத் தோலைச்சீவிப் பாத்திரத்திற்போட்டு ஒருசிறியகரண்டி மிளகு அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பு ஒருகரண்டிக் கறிவேப்பிலை வறுத்து அரைத்துக்கொண்டு காலேமாகாணி பலம் புளிரசம் இவைகளை இரண்டுபடி சலத்தில் கலக்கி ஒருசிறிய கரண்டி உப்பும்போட்டு வெந்த கிழங்கிருக்கிற பாத்திரத்தில் வார்த்து எல்லாவற்றையும் மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு 1¼-பலம் உளுத்தம்பருப்பும் நான்கு கிள்ளுமிளகாயும் ஒருசிறிய கரண்டிக் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வாசனைவருமளவும் வறுத்துக் குழம்பிற் சேர்க்கவேண்டும் வாயுவுபோம்.

வள்ளிக்கிழங்குக்கறி.

ஒருவீசைக் கிழங்கை நன்றாகக்கூவித் தோலைச்சீவி ஓரங்குலப் பிரமாணம் சின்ன துண்டுகளாக அறுத்துப் போதுமான சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துப்போட்டு அஞ்சுமுளகாயும் ஒருசிறியகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் ஒருகாண்டிக் கரிவேப்பிலையும் இரண்டு அல்லது நான்குபலம் நெய்யில் வறுத்துக் கறியில் போட்டுப் பின்பு ஒருகரண்டி உப்பும் அவ்வளவே அரிசிமாவும் சர்க்கரையுங் கறியின்மீதுற்றாவி அகப்பைக் கொம்பினால் எல்லாவற்றையுங் கலந்து விடவேண்டியது இதுவுஞ் சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும் புராதனவாயு மூண்டாம்.

சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு புளிக்கறி.

பத்துப்பலம் அல்லது இருபதுபலம் கிழங்கை வட்டம் வட்டமாக அறுத்து இரண்டரைப்படிச் சலத்தில் மெதுவாகிற வரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்திப்போட்டுக் கிழங்கிருக்கிற சட்டியை அடுப்பின்மீது தானே சற்று வரலாகிறவரையில் வைத்திருந்து பின்பதை ஒரு தட்டில் கொட்டிக்கொண்டு சட்டியில் நான்கு பலம் நெய்விட்டு ஒருபலம் உளுத்தம்பருப்பும் போட்டுப் பத்துமுளகாய் ஒருகரண்டி கறிவேப்பிலையுஞ் சேர்த்து வறுத்து வெந்த கிழங்கை அதிற்போட்டு ஒருசிறிய கரண்டி உப்பை யதின்மீது தெளித்து அவ்வளவே சருக்கரை அரிசிமாவும்போட்டு நன்றாகக் கலக்கிவிடவேண்டும் இதையுஞ் சடுகையோடு உண்ணவேண்டும் கொடிய வாயு.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் 16-பலம் கிழங்கை நன்றாகக்கழுவி ஓரங்குலப் பிரமாணத்தில் வட்டத்துண்டுகளாக அறுத்து ஒரு சட்டியில் அஞ்சு அல்லது ஆறுபலம் நெய்விட்டுக் கிழங்கையதிற்சேர்த்துப் பத்துமுளகாயும் ஒரு சிறியகரண்டி கறிவேப்பிலையும் உப்பு அரிசிமா இவைகளை வகையொன்றுக் கொவ்வோர் சிறிய கரண்டியளவுபோட்டு வட்டிக்கிறவரையில் நன்றாக மூடிவைக்கவேண்டும்.

எட்டுப்பலம் கிழங்கை முன்சொன்னபடி அறுத்து இரண்டு பலம் புளியம்பழமெடுத்து உழக்கு சலத்தில் இருபது நிமிஷவரையில் ஊறவைத்துப் பின்பு ரசத்தைப்பிழிந்து அதில் ஒருகரண்டி முளகாய்த்தூளும் ஒருசிறியகரண்டி வெந்தயப்பொடியும் ஒருசிறிய கரண்டி உப்புங் கிழங்கிற்போட்டு மூன்று கொதி வருகிறவரையில் அஞ்சுநாழிகை வேகவைத்துக் கொதிக்குமுன் கடுகு வெந்தயம் சீரகம் பெருங்காயம் நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது அதுவுஞ் சடுகைப்பதத்தோடு சாப்பிடத்தக்கது சூடு தணியும்.

அரலிக்கிழங்கு புளிக்கறி.

மேல் விதித்தபடியே இந்தக்கிழங்கை நெய்க்கறியும் புளிக்கறியுஞ் செய்யவேண்டும்

கிழங்குவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பதிமூன்றாவது
கீரைவகைப் படலம்.

அரைக்கீரைக்கறி.

எட்டுப்பலம் கீரையைச் சாக்கிரதையாக அறுத்து அதில் ஒரு சிறியகரண்டி உப்புபோட்டு நன்றாக வேகவைத்து எடுத்து ஒரு தட்டில் கொட்டிப்பிழிந்துவிட்டு அதை மறுபடியும் அந்தப்பாத்திரத்தில் தானேபோட்டு அது வெந்தபின்பு அதின்மேரில் கொஞ்சம் அரிசிமாவுதூவி அத்துடன் கொஞ்சமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்புச் சேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபிரகாரமே கீரையை வேகவைத்து அதில் மூன்னதாகவே வைத்திருந்த ஒருகரண்டி துவரம்பருப்பும் ஒரு கரண்டி அரிசிமாவும் போட்டுப் பின்பு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

நெய்க்கறி.

இந்தக்கீரையை சலத்தில் வேகவைத்துப் பிழிந்துப்போட்டுப பத்துநிமிஷவரையில் காற்றிலாறவைத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் இரண்டரைப்பலம் நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் வறுத்துப் பின்பு வெந்த கீரையைப்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினால் அல்லது அகப்பைக்காம்பினால் கலந்து ஐந்துநிமிஷவரையில் அடுப்பில் வைத்திருக்கவேண்டியது.

முளைக்கீரைப் புளிக்கறி.

ஒருசேர் முளைக்கீரையைப் பொடியாக அரிந்து ஒருசேர் புளியங்கொழுந்தைக் காம்பில்லாமலுருவிப் பொடியாக அரிந்து அத்துடன்சேர்த்து ஒரு கரண்டி உப்பும் ஒரு சிறியகரண்டி வெந்தயத்தூளும் அத்துடன் போதுமான முளகாய்த்தூளும்போட்டு நன்றாக வேகவைத்துக் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற்போடவேண்டியது குளிர்ச்சியுண்டாம்.

மேற்சொல்லிய கீரையை உப்புடன் வேகவைத்து ஆறேகாற்பலம்புளி கரைத்துவிட்டுக் கொஞ்சம் வெந்தயத்தூளும் சேர்த்துக் கடுகு சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துவிடவேண்டும்.

மேற்படி கீரையில் பத்து முதலெடுத்துப் பொடியாக அரிந்து பத்து மாங்காய்ப் பிஞ்சையரிந்து விதையைப்போக்கி இரண்டும் ஒன்ருக வெந்தபின்பு ஒருகரண்டி உப்பும் போதுமான முளகாய்த் தூளும் வெந்தயத்தூளும் போட்டுக் கொஞ்சம் கடுகுசீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை முளகாய் இவைகளைத் தகுந்த நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

தண்டுக்கீரைக்கறி.

எட்டுப்பலம் தண்டுக்கீரையைப் பொடியாக அரிந்துக்கொண்டு ஒரு சிறிய கரண்டி உப்புடன் வேகவைத்துக் கீரையில் சலமில்லாமல் பிழிந்து காற்றில் நான்கு நிமிஷவரையில் ஆறவைத்து மறுபடியுஞ் சட்டியிற்போட்டுக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுங் கொஞ்ச உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளியமிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது கொஞ்சம வாயுசெய்யும்.

துவரம்பருப்பு சேர்ந்தகீரைக்கறி.

எட்டுப்பலம் தண்டுக்கீரையைப் பொடியாக அறுத்து ஒரு சிறிய கரண்டி உப்புடன் வேகவைத்து சலத்தை பிழிந்து இரண்டு நிமிஷவரையில் காற்றில் ஆறவைத்து வேருெரு சட்டியில் 8-பலம் துவரம்பருப்பு வேகவைத்து அதை வெந்த கீரையுடன் சேர்த்துச் சட்டியிற் யோட்ட.பின்பு அதின்மேல் கொஞ்சம் அரிசிமாவு தூவிக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளியமுளகாய் நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு எல்லாவற்றையுங் கரண்டிக்காம்பினுல் நன்ருகக் கலந்து விடவேண்டியது பத்தியத்திற்காகும்.

சாதாக்கறி.

எட்டுபலங்கீரை அறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து வேகவைத்தெடுத்துப் பிழிந்து சிலநிமிஷம்வரையில் ஆறவைத்து அதைச் சட்டியிற்போட்டு அதின்மேற்கொஞ்சம் அரிசிமாவுந்தூவிக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்புங் கிள்ளிய முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு சேர்ந்தகறி.

மேற்சொன்னபடி எட்டுபலங்கீரை அறுத்து உப்புபோட்டு வேகவைத்துப் பிழிந்துக்கொண்டு ஆறவைத்துத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டிப் பச்சைப்பயறுவது அல்லது துவரம்

பருப்பாவது கலந்து அதின்பேரிற் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தூவிக் கலந்து கடைசியிற் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளியமுளகா யும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது சுகபோஜனமாம்.

புளிக்கறி.

எட்டுப்பலங் கீரையைப் பொடியாக அரிந்து ஒரு ஆழாக்குப் புளியம்பிஞ்சை யறுத்து அதனோடு சேர்த்து இவைகளையும் ஒரு சட்டியில் வேகவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் வெந்தயத்தூளும் உப் புஞ் சேர்த்துக் கடைசியிற் கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் கடுகு சீரக மும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

மேற்செல்லியபடி அவ்வளவே கீரையை அவ்வாறே அரிக்கால் பலம் புளிரசம் விட்டு வேகவைத்து அதிற்கொஞ்சம் உப்பும் வெந் தயதூளும் போட்டுக் கடைசியிற் கொஞ்சங் கடுகும் வெந்தயமும் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது பித்தம்போம்.

மேற்சொல்லிய கீரையைச் சிறுக அரிந்து ஒரு இருப்புச்சட் டியிற்போட்டுப் பத்து மாம்பிஞ்செடுத்துச் சிறாயாய்ச்சீவி முக்காற் கரண்டி உப்புடன் சேர்த்து வேகவைத்து அதிற் கொஞ்சம் வெந் தயத்தூள்போட்டு ஒருகரண்டியினாற் கலந்து பிற்பாடு அதனோடு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கிள்ளுமிளகாயும் நெய்யில் வறுத் துச் சேர்த்து கீரை வெந்துகொண்டிருக்கும்போது கொஞ்சம் பச்சைமிளகாயுஞ் சேர்த்தால் மிகவும் உருசையாகவிருக்கும்.

சாதாக்கறி.

பத்துத் தண்டுக்கீரை யெடுத்து அந்தநாம் குளிர்ந்த சலத் தில் நன்றாகக் கழுவித் தண்டுடன் சிறுக அறுத்துக் கொஞ்சம் உப் புடன் வேகவைத்து அதைப் பிழிந்துவிட்டு மறுபடியும் அதைச் சட்டியிற்போட்டு அதின்பேரில் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந்தெளித்துக் கடைசியில் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமிளகாயும் நெய் யில் வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டியது ஒருபட்சம் பத்தியத்திற்காகும்.

பச்சைப்பயறு சேர்ந்தகறி.

முக்கால் அரிக்கால்படி வறுத்த பச்சைப்பயற்றை $5\frac{1}{4}$-ஆழாக் குச் சலத்தில் வேகவைத்து வெந்துகொண்டிருக்கும்போது அந் த தண்டெடுத்துத் துண்டுகளாக அறுத்து அதிற்போட்டுப் பிற்பாடு கொஞ்சம் அரிசிமாவும் முக்காற்கரண்டி உப்பும்போட்டு ஒருகா

ண்டியினுற் கலந்து கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு முளகாய் இவைகளை நெய்யில் தாளித்து அதிற்போடவேண்டியது இது மத்தியான போசனத்திற் புசிக்கவேண்டியது.

புளிக்கறி.

சுத்தியாயிருக்கிற பத்துத் தண்டெடுத்துச் சிறுக அறுத்து 1¼-பலம் புளிராம் கொஞ்சம் வெந்தயற்றான் அரையே அரிக்கால் பலம் உப்பும் போட்டு வேகவைத்துக் கடைசியிற் கொஞ்சங் கடுகு வெந்தயம் சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது பித்தம் போம்

மேற்சொல்லிய தண்டுகளைச் சிறுக அறுத்துத் தனியே கொஞ்சம் புளியங்காயை அம்மியிலாவது உரலிலாவது துவைத்து ரசத்தைப் பிழிந்துக்கொண்டு முன் அரிந்து வைத்திருந்த கீரையுடன் வேகவைத்துக் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயப்பொடியும் போட்டு ஒரு கரண்டியில் நன்றாகக் கலக்கவுங் கொஞ்சங் கடுகடுத்து சலம் விட்டரைத்துச் சேர்த்தால் உருசையாகவிருக்கும் ஆகிலும் கடைசியிற் கொஞ்சங் கடுகும் சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துக் கூட்டவேண்டியது வாதபித்தம்போம்.

தயிர்க்கறி.

இதற்குமுன் சொல்லியிருக்கிற பிரகாரம் தண்டுக்கீரை யெடுத்தறுத்து ஒண்ணேமுக்கால் ஆழாக்கு மோரிற்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் வெந்தயப்பொடியுஞ் சேர்க்கவேண்டியது அது நன்றாக வெந்தபின்பு கொஞ்சம் உப்புபோட்டு பின்பு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது அதிக குளிர்ச்சியுண்டாம்.

சாதாக்கறி.

தண்டு நீங்கிய கீரையை, முக்கால் அரிக்கால் ஆழாக்கு சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பிற்பாடு உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

பச்சைப்பயறு சேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியவிதமாகக் கீரையை வேகவைத்து தனியேவேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டி பச்சைப்பயறாவது துவரம்பருப்பாவது

அத்துடன்சேர்த்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பி
பாடு உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை தாளித்து
போடவேண்டியது மயக்கம்போம்.

முருங்கைக்கீரை சாதாக்கறி.

எட்டுப்பலம் முருங்கைக்கீரையெடுத்து கொஞ்சம் உப்புடன்
வேகவைத்துப் பிழிந்துவிட்டு மறுபடியும் அதைச் சட்டியிற்போ
ட்டு அதின்பேரிற் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தெளித்துக் கடைசியி
கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் ஒரு கரண்டியில்
வறுத்துப்போட்டு அடுப்பை நன்றாக யெரியச்செய்ய வேண்டியது
போகமுண்டாம்.

அகத்திக்கீரை சாதாக்கறி.

எட்டுப்பலம் அகத்திக்கீரையெடுத்து நன்றாக வேகவைத்துப்
பிழிந்து சலத்தை வடித்துப்போட்டுப் பின்பு முக்காற்கரண்டி உப்
பும் கொஞ்சம் அரிசிமாவுஞ்சேர்த்துக் கடைசியிற்கொஞ்சம் உளுத்
தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது மரு
ந்து முறிவுசெய்யும்.

பச்சைப்பயறு சேர்ந்தகறி.

எட்டுப்பலம் மேற்சொல்லிய கீரையெடுத்து வேகவைத்து
¼-ஆழாக்கு பச்சைப்பயறு பருப்பை அல்லது துவரம்பருப்பை
தனியேவேகவைத்து அதிற்சேர்த்து பின்பு கொஞ்சம் அரிசிமாவும்
உப்பும்போட்டு பிற்பாடு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுள
காயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது பித்த அரோசிகம்
போம்.

எலிக்காதுக்கீரை சாதாக்கறி.

எட்டுப்பலங் கீரையெடுத்து சிறுக அரிந்து சலத்தில் வேக
வைத்துப் பிழிந்துபோட்டு உளுத்தம்பருப்புகிள்ளுமுளகாய் இவை
களை நெய்யில் வறுத்து அதிற்சேர்த்து அதின்பேரில் அரிசிமாவை
யும் உப்பும் தெளிக்கவேண்டியது கண்தெளிவுண்டாம்.

பச்சைப்பயறு.

மேற்சொல்லிய கீரையைச் சலத்தில் வேகவைத் திறுத்துவிட்
டுப்பின்பு அதை நெய்யில்வறுத்துத் தனியே வேகவைத்திருந்த
ஒருபலம் பச்சைப்பயறு அதிற்போட்டு எட்டுப்பலம் வெந்தயச்

கீரையைக் கொஞ்சம் வுப்புபோட்டு வேகவைத்துப் பிழிந்து இதையும் அதோடு சேர்த்துக்கொஞ்சம் அரிசிமாவுங் கலந்து உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது வாத பித்தம் போம்.

மேற்சொல்லியபடி கீரையை வேகவைத்து அதின்பேரிற் கொஞ்சம் அரிசிமாவை கொட்டி மேலும் ஒருகரண்டி வேகவைத்திருந்த பச்சைப்பயறும் போட்டு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

காசலிக்கீரை புளிப்புக்கீரை.

எட்டுபலம் காசலிக்கீரை யெடுத்து காம்புகளை நீக்கிப்போட்டு வுழக்கு புதுசலத்தில் கீரையை வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் 1¼-பலம் புளிரசம் வார்த்து ஒரு சிறியகரண்டியளவு வுப்பும் கொஞ்சம் முளகாய்ப்பொடியும் வெந்தயமும் இருபது பச்சைமுளகாயும் போட்டுப் பின்பு கொஞ்சங் கடுகும் சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது கொடியவாயு வுண்டாம்.

சாதாக்கறி.

இந்தக்கீரையில் கொஞ்சமெடுத்து காம்புகளை நீக்கிவிட்டுச் சிறுசாக அறிந்து ஒருசிறியகரண்டி வுப்புடனே வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்துவிட்டுப் போதுமான நெய்யில் அல்லது வுருக்கு வெண்ணெயில் ஒரு கரண்டி மிளகும் கொஞ்சம் கிள்ளுமிளகாயும் வறுத்து அதன்மேற் போட்டுப் பின்பு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாப்பொடியும்போடவேண்டும் இதைச் சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும் பித்தம்போம்.

பருப்புசேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபடியே இந்தக்கிரை வேகவைத்துத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு சிறியகரண்டி துவரம்பருப்பும் அல்லது பச்சைப்பயறு அதிற்சேர்த்துப் பின்பு அதன்மேற் கறிமாற்றானைத் தெளிக்கவேண்டியது வாயுவுபோம் பொருமலுண்டாம்.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லியபடி கீரையையறிந்து நன்றாகக்கழுவி ஒரு அகலவாயுள்ள வெண்கல பாத்திரத்தில் பத்துபலம் நெய்வார்த்து அதிற் கொஞ்சம் கின்னுமுளசாயும் ஒரு சிறியகரண்டி உளுத்தம்பருப்

-ட்டு வறுத்து அதிற் கீரையைப்போட்டுச் சலஞ்சேர்க்கா
ல்லாவற்றையும் நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டும் அதிக பல
ரம்.

சிறுக்கீரை சாதாக்கறி.

நிறுபலம் கீரையெடுத்து வேரையுங் காம்புகளையும் நீக்கி
கழுவி பத்துபலம் நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெ
நுகரண்டி உளுத்தம்பருப்புங் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்து
கீரையைபோட்டு நன்றாக பக்குவமான பின்பு சாப்பிட
யது இது குளிர்ச்சைத் தரும் மருந்து முறிவு செய்யும்.

இலேக்கறி.

-டுப்பலம் இளங்கீரை யெடுத்து உழக்குசலத்தில் வேக
சலத்தை யிருத்துவிட்டு அஞ்சு நிமிஷபரியந்தம் காற்றில்
த்து நெய்யில் அரைபலம் அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்
ளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துச் சேர்க்க
யது சீதளபண்டமாம்.

சீராளன்கறி.

ழக்கு வறுத்த பச்சைப்பருப்பு சலம்விட்டு நெகிழ அரை
ரடையாக்கி 5-பலம் உரித்த வெங்காயமும் 5-பச்சை முள
பொடியாயரிந்து போதுமான உப்புப்பொடியும் மேற்படி
-யிற் சேர்த்து பிசைந்து பில்லையாக்கி ஒரு சட்டியில் அரை
ம்விட்டு வஸ்திரத்தால் வாய்கட்டி யடுப்பேற்றி வஸ்திரத்
வைத்துக் கெட்டியாகிறவரைக்கும் வேகவைத்திறக்கி
த்து ஒருஅங்குலப்பிரமாணம் துண்டு துண்டுகளாக அரிந்து
பற்றிற வேறொரு பாத்திரத்தில் நெய்விட்டுச் சிவக்க வறுத்
எக்கொண்டு புசிக்க வெகு உருசையாயிருக்கும்.

சீராளன்குழம்புகறி.

ல் விவரித்தபடி சீராளன்கறி சித்தப்படுத்துக்கொண்டு தே
காயும் கொத்தமல்லிவிதையும் ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு
தடுத்துது சலம் விட்டரைத்து அதைத்தகுத்த புளிஉப்புட
ரத்து ஒரு பாத்திரத்தை யடுப்பேற்றி நெய்விட்டு 5-பலம்
வெங்காயம் பலம்பூண்டு போட்டு வறுத்து மேல்சித்தப்படு
த்திருக்கிற சீராளன் கறியில்லேகளையும் குழம்பையும்விட்டுத்
தூக் காய்ந்து சுண்டிவரும்போது தேங்காய்ப்பால் விட்டு

சற்றுநேரத்தில் இரக்கிக் கொள்ளவும் வாயுவு செய்யும் மிலிட்டேரி கள் பதார்த்தம்.

பகோடாக் குழம்பு.

உழக்குக் கடலைப்பருப்பு ஊரவைத்தரைத்து மேற்சொல்லிய வெங்காயம் பச்சைமுளகாய் உப்புசேர்த்துப் பிசைந்து ஒருவாணைச் சட்டியை யடுப்பேற்றி 10-பலம் நெய்விட்டுக் காயும்போது மேற்படி பிசைந்தமாவை சிறு உண்டைகளாகக் கிள்ளிவிட்டு சிவக்க வறுத்தெடுத்து மேல்விவரித்த பிரகாரம் குழம்பு சித்தப்படுத்தி அதிற்பெய்து பக்குவப்படுத்தி யுபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது

பால்கறி.

இரண்டுபடி எருமைப்பாலைக் காயவைத்துப் பொங்கிவரும் போது அதில் வுழக்குத் தயிர்விட்டுக் கலக்கிப் பால் முறிந்துவரும் போதெடுத்து உடனே ஒரு வஸ்திரத்தில் விட்டு முட்டையாக ஒரு கயத்திறைல் இறுகக்கட்டி மேலே மூன்றுசாமம் தொங்கவிட்டுப் பின்பு மூட்டையையவிழ்த்து உண்டையையெடுத்து பில்லையாக அரிந்து மேற்சொல்லிய விதமாகச் சித்தப்படுத்தி குழம்பில்விட்டு பாகஞ்செய்து புசிக்கவேண்டியது.

கீரைவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பன்னிரெண்டாவது

ளகுநீர்வகைப் படலம்.

புளி மிளகுநீர்.

மிளகு அவ்வளவே துவரம்பருப்பு கொஞ்சங் கறி இவைகளை ஒருகரண்டி நெய்யிலே வறுத்து அதை ழவரைத்து போதுமான புதுசலத்திற் கலக்கிப் ப்பும் போட்டுப் பின்பு 1¼-பலம் புளியை யதிற் வகொதி வருகிறவரைக்கும் காயவைத்துப் பின்பு வந்தயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப் போட ரோசிகம்போம்.

வேறொருவிதம்.

வுரிக்கால் பலம் மிளகு அவ்வளவே துவரம்பருப்பு து இவைகளை சலத்திற்கலக்கிப் பின்பு கொஞ்சம் சம்பழரசமும் விட்டுக் காயவைக்க அது காய்ந்து போதே சீரகம் கடுகு வெந்தியம் இவைகளை நெய் பாட்டு ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும் சேர்க்கவேண்டி பண்டுமானல் கொஞ்சம் முருங்கக்காயரிந்து துவ ாம்பழத்தினேடு போடவேண்டியது எல்லாவித கொஞ்சங் கொத்தமல்லி யிலையும் போடவேண்டும் ாகம்.

வேறொருவிதம்.

ஈ சுத்தசலத்தில் ஒரு பலம் மிளகு பொடிபோட்டு ரம்பருப்புஞ் சேர்த்து ஒரு சாமம் வேகவைத்துப் புளிரசத்தோடு தகுமான வுப்பும்பெய்து கடுகு ரகாய் இவைகளை நெய்யில்வறுத்துப் போடவேண்

மகராஷ்டர மிளகுநீர்.

மிளகுங் கொஞ்சம் தொவரம்பருப்பும் நெய்யில் தகுமான சலத்திற்போட்டு தகுமான வுப்பும் ழிகைபரியந்தம் காயவைக்க அதுகாஞ்சுக்கொண் தனியே கொஞ்சம் சலத்தில் ஆழாக்கு கடலையை

வேகவைத்து சலத்தை யிறுத்திப்போட்டு அதை மிளகு நீரில் சேர்த்து அஞ்சுநிமிஷம் வரையில் காயவைத்தபின்பு சீரகம் கடுகு கொத்தமல்லி விதை கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை அஞ்சு நெல்லிடை பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் தாளித்திறக்கிப்போடவும் மலம் போம்.

மகராஷ்ட மோர்குழம்பு.

அரையே அரிக்காலாழாக்கு புளித்தமோரெடுத்ததில் முக்காலாழாக்கு கடலைமாவு மூணுவீசம் பலம் வெந்தயப்பொடியும் அவ்வளவே உப்பு இரண்டுதுண்டு கத்தரிக்காய் அல்லது வெள்ளரிக்காய் ஆகிய இவைகளைப்போட்டு எல்லாம் நன்றாக மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்தபின்பு கடுகு சீரகம் நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது அன்றியும் இரண்டு கொத்தமல்லி யிணுக்குகளை யதில் அஞ்சுநிமிஷம் வரையில் ஊறப்போடவேண்டியது ருசியுண்டாம்.

தெலுங்கு மோர்க்குழம்பு.

அரையே அரிக்கால்பலம் அரிசியை சலத்தில் ஊறவைத்து அம்மியிலரைத்து அதை ஒன்றை ஆழாக்குப் புளித்தமோரில் கலக்கிக் கொஞ்சம் வெந்தயப்பொடியும் உப்பும் கொஞ்சம் வெள்ளரிக்காய்த் துண்டுகளும்போட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரைக்குங் காயவைத்து கடைசியில் அதின்மேற்சீரகம் கடுகு கிள்ளுமுளகாய் நெய்யில்வறுத்துப் போடவேண்டியது.

வெந்தயமும் புளித்தயிருஞ் சேர்ந்த குழம்பு.

¼-பலம் வெந்தயத்தூளை அரைசேர் தயிரிற்சேர்த்து ஐந்துநிமிஷம்வரையில் ஊறவைத்துக் கிள்ளுமுளகாய் கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துவிடவேண்டியது மத்தியான போசனத்தில் இதை சாதத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டு சாப்பிடலாம் மேசம்போம்.

மகராஷ்டகசம்பா.

எட்டுப்பலம் புதுப்புளியெடுத்து சலத்திற்கரைத்து ஒரு சட்டியில்வார்த்து முக்காலாழாக்குக் கடலையை சலத்தில் தனியே வேகவைத்து அத்துடன்சேர்த்து பிற்பாடு 32-பலம் கத்திரிக்காயைத்

துண்டுகளாக அரிந்து அதிற்போட்டுக் கொஞ்சம் வெந்தயம் அரிசி மா உப்பு இவைகளைச்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் சாய வைத்துக் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டும் இது நல்ல உரிசையாகவிருக்கும்.

சியக்காயிலை மிளகுநீர்.

காலே அரிக்கால்பலம் மிளகும் அவ்வளவே துவரம்பருப்பும் காது கிள்ளுமுளகாயுங் கொஞ்சங் கறிவேப்பிலையும் எடுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றுபரைத்து இரண்டுபடிசலத்திற்கலக்கிக் காயவைத்துப்பிற்பாடு இரண்டுபலஞ்சியக்காயிலையை அதிற்போட்டு மறுபடியும் மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு வெந்தயம் சீரகம் கடுகு இவைகளை நெய்யில் வருத்துச் சேர்க்கவேண்டியது பித்தம்போம்.

மாங்காய் மிளகுநீர்;

பாதிபழுத்த 100-மாங்காயெடுத்துத் தோலைசீவி ஒவ்வொன்றையும் நாலாக அறுத்து வெய்யலிற் காயவைத்துப் பிற்பாடு நிழலில் வைத்திருக்கவேண்டியது அல்லது அவைகளைக் கயற்றிற்கோர்த்து ஒரு பட்சம் வரையில் தொங்கவைத்துப் பின்பு ஒருநாள் பரியந்தம் வெய்யலிற் காயவைத்தெடுத்து ஒரு பானையில் பத்திரப் படுத்தவேண்டியது பிற்பாடு இரண்டுபலம் மாங்காய்வற்றலெடுத்து ஒருபடி ஊற்றுநீரில் ஊறவைத்து காலே அரிக்கால் பலம் மிளகும் அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பும் ஐந்து கிள்ளுமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு நன்றாக அரைத்து மாங்காய் சலத்திற்கலக்கியெல்லாவற்றையும் மூன்றுகொதி வருகிற வரையில் காயவைத்துப் பிற்பாடு வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை நெய்யில்வறுத்து ஐந்து நெல்லெடை பெருங்காயத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது சுடுகையோடு சாப்பிடவும் இதைப்புசித்தால் பித்தம்நீங்கும்.

வள்ளிக்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு.

ஒருபடி அல்லது இரண்டுபடிமோரெடுத்து அதில் ஐந்துபலம் அரிசிமாவுங் ¼-பலம் வெந்தயமும் அரைபலம் அழுக்குவாங்கிய உப்பும் எட்டுப்பலம் விருத்தமாக அறுத்த வள்ளிக்கிழங்கும் சேர்த்து இரண்டரை நாழிகைவரையில் அல்லது மூன்றுகொதி வருகிற வரையில் வேகவைத்துப்பின்பு பத்துநெல்லெடை பெருங்காயம்

¼-பலம் கறிவேப்பிலை கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் உருக்கு வெண்ணெயிலாவது வறுத்துப் போடவேண்டியது வாயுவுபதார்த்தம்.

கூட்டுக்கறி.

கடலைப்பருப்புசேர்ந்த வள்ளிக்கிழங்கு கூட்டுக்கறி.

உழக்கு கடலைப்பருப்பு வேகவைத்துப் பத்து வெள்ளிக்கிழங்கைப் பொடியாக யரிந்து வெந்தபருப்புடன் கொஞ்சம் உப்போடு சேர்த்துக் கிழங்கு வெந்தபிறகு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டு 6-கிள்ளுமுளகாய் உளுத்தம்பருப்பு கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளை வாசனைவரத் தாளித்துக்கொட்டிக் கொஞ்சம் தேங்காப்பூவுஞ் சேர்த்துக் கரண்டியால் கலக்கி இறக்கிவிடவும்

கத்தரிக்காய்	வாழைக்காய்
புடலங்காய்	சுரைக்காய்
பீர்க்கங்காய்	வெள்ளரிக்காய்
கீரைத்தண்டு	கூட்டுக்கறிகள்.
வாழைத்தண்டு	

இவைகலைத் தனித்தனியே மேல்விவரித்த விதமாகவே செய்துகொள்ளவேண்டியது.

பச்சைப்பயறு சேர்ந்த கூட்டுக்கறிகளும் இவ்விதமாகவே செய்துகொள்ளவேண்டியது.

மிளகுநீர்வகைப் படலம்-முற்றிற்று.

பதிமூன்றாவது

சட்ணிசாதாபஜ்ஜிவகைப் படலம்.

அப்போதைக்கப்போது செய்துபுசிக்கிற நானாவித கறிகளும் துவையல் அல்லது சட்ணிகளும்.

கத்தரிக்காய்வறல்.

இருபது நீண்ட கறுப்புக் கத்தரிக்காய்களை ஒவ்வொன்றாய்க் காம்புடன் நாலாகப்பிளந்து இரண்டுபலம் உளுத்தம்பருப்பு ஒரு பலங் கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை நாலுபலம் நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்துப் பத்து நெல்லெடை பெருங்காயம் கொஞ்சங் கறிவேப்பிலையோடு அம்மியின்மீது மெத்தியாய்ப் பொடி செய்து வெந்தயத்தூளுடன் கலந்து பின்பிதைக் கத்தரிக்காய்ப்பில் வைத்து மறுபடியும் ஒரு அகலைசட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டு அதிற் கத்தரிக்காயை வறுக்கவேண்டியது சட்டிகொள்ளுகிற பிரகாரம் காய்களைப்போட்டு வறுக்கவேண்டியது வறுத்தபின்பு வேறொரு பாத்திரத்தில் வைத்து நான்குபலம் நல்ல புளியைப் போதுமான சலத்திற்கரைத்து மேற்படிசட்டியில் வார்த்து அத்துடன் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளுஞ் சேர்த்து ஐந்து நிமிஷம்வரைக்குங் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு வறுத்த கத்தரிக்காயை அதிற் போட்டுப் பின்பு அதையெடுத்து பத்திரமாய் உலர்ந்த பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும் இதை மூன்று அல்லது நான்கு தினத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளாம்.

கத்தரிக்காய் சாதாபஜ்ஜி.

நாலுகத்தரிக்காயை நெருப்பில் சுட்டுத் தோலைப்போக்கி ஒரு கரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் உப்புடன் காயில்சேர்த்து கையால் பிசைந்துவிடவும்,

புளிசட்ணி.

கத்தரிக்காயை அதேபிரகாரம் சுட்டுத்தோலையுரித்துப் பின்பு ஒரு கிண்ணத்தில் அல்லது ஒருபாத்திரத்திற் கொஞ்சம்புளி கரைத்து அதிற் கொஞ்சம் லவணஞ்சேர்த்து காய்களைப் பிசைந்து கொஞ்சங் கிள்ளுமுளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

கத்தரிக்காய்களைச்சுட்டுத் தோலை யுரித்துப்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு பெருங்காயம் சின்னமுளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதனுடன் தகுந்த உப்புஞ்சேர்த்துப் பிசைந்துவிடவேண்டியது.

புடலங்காய்பஜ்ஜி.

இரண்டு புடலங்காய்களை விருத்த துண்டுகளாக அறுத்து அதை ஒருபலம் நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்து ஒருபலம் புளிரசம் அதில்வார்த்து கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து பின்பு சின்னமுளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

இரண்டு புடலங்காய்களை விருத்தமாகத்தறித்து நெய்யில் வறுத்து அதையே அரிக்கால் பலம் புளிரசத்துடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் முளகாய் கடுகு சீரகம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

பாகற்காய்புளிசட்னி.

இரண்டு நீண்ட பாகற்காய்களை சின்ன துண்டுகளாக அரிந்து ஒரு அகலசட்டியில் நெய்விடாமல் நன்றாய்வறுத்து அதில் தகுமான புளிரசம்விட்டு உப்புபோட்டு கொஞ்சம்வெந்தயத்துடன் கடுகு சீரகம் சின்னமுளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

வேறொருவிதம்.

இரண்டு பாகற்காய்களை தனித்தனி இரண்டு அல்லது நான்கு துண்டுகளாக அறுத்து நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்து அதிற் புளியம்பழம் சக்கிதாக உப்புஞ்சேர்த்துப் பின்பு கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

பெரியபாளிசட்னி.

தோல்போக்கிய இஞ்சிவறுத்த கடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்று பலம் 1 உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு புதினா இலைவகை ஒன்றுக்கு பலம் அரை கொப்பரைத்தேங்காய் பலம் இரண்டரைபலம் சகசகா வெங்காயத் தனித்தனி பலம்-2 கொத்துமல்லிவிதை பலம்-½ வடிக்கட்

டிய தயிர் பலம்-3 பச்சைமுளகாய் பலம்-40 இவற்றுள் முளகாயை யும் உரித்த வெண்காயத்தையும் மெல்லியதாக அரிந்தும் தயிர் தவிர மற்ற வஸ்துக்களை வெவ்வேருக அரைத்தும் எல்லாச் சம்பா ரங்களையும் ஒரு ஏனத்திற்போட்டு 2-பலம் உப்பை பொடிசெய்து தூவி ஒன்ருகப்பிசைந்து போதுமான எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு மறுபடியும் பிசைந்து புலவு முதலிய சாதங்களுக் குபயோகப் படுத்துக.

மற்ருெருவகை சட்ணி.

புதினுத்தழை கசகசா இரண்டும் ஒவ்வொருபலம் கொப்பறைத் தேங்காய் பலம்-$1\frac{1}{2}$ இஞ்சி முளகாய்-18 இவைகளையெல்லாம் முன் போலவே யரைத்து வழித்தெடுத்து ஒரு ஏனத்தில் முக்கால் பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து அதிற்சேர்த்துத் தகுந்த எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டுப் பிசைந்து உபயோகித்துக்கொள்க.

இதுவுமது.

கொத்தமல்லித் தழை பலம்-2, கொப்பறைத் தேங்காய் கச கசா இரண்டும் சரியெடையாகப் பலம் அரை, எல்லாவற்றையும் ஒருமிக்க அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு முக்கால்பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து தக்க அளவு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தோடு சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது.

சீவிய இஞ்சி பலம் 2, புதினுத்தழை ரூபாயெடை-1, கொத்த மல்லித்தழை ரூபாயெடை-7, பச்சைமுளகாய் கசகசா கொப்ப றைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-2, பொடிசெய்த உப்பு உரி த்த வெண்காயம் தனித்தனி ரூபாயெடை-$3\frac{1}{2}$ இவைகளை யெல்லாம் ஒன்ருயரைத்து முந்திரிகைக்காடி கருப்புக்காடி கடலைக்காடி இம் மூன்றும் போதுமானமட்டும் விட்டுப் பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது.

கறிவேப்பிலை தோலாயெடை 2, இஞ்சி கொப்பறைத்தேங் காய் கசகசா வெண்காயம் வகை ஒன்றுக்கு தோலாயெடை 1, வெள்ளைப்பூண்டு தோலாயெடை அரை பச்சமுளகாய் பதினெட்டு இவைகளெல்லாம் ஒன்ருக அரைத்துப் பொடிசெய்த உப்புதோலா யெடை மூணுசேர்த்து யெலுமிச்சம் பழச்சாறுவது மேற்படி காடி யாவது புளி மாதளம்பழச்சாருவது விட்டுப்பிசைந்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க,

நெல்லிக்காய்ச்சட்ணி.

பதிநஞ்சு நெல்லிக்காய்கள் அடுப்புக்கும்பியில் புழுக்கவைத்து யெடுத்து ஆறியபின் விரைகள்போக்கி அதனோடு கொத்தமல்லித் தழை கொப்பறைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-1 உப்பு ரூபா யெடை-2 வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் ஒவ்வொன்றும் ரூபா யெடை அறை பச்சைமுளகாய் 12-இவற்றை ஒன்றாக அரைத்து மேற்சொல்லிய மூவகைப்புளிப்பு லொன்றை வார்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

மற்றொருவகை.

நெல்லிக்காய்-12 அல்லது-55 எடுத்து முன்சொன்னபடிக்கு வஞ்செய்து-2-ரூபாயெடை வுப்பு 1-ரூபாயெடை கொத்தமல்லித் தழைவகை ஒன்றுக்கு-அரை-தோலாயெடை- புதினாஇலை கொப்ப றைத்தேங்காய் ¼-தோலாயெடை கசகசா எல்லாவற்றையும் ஒன் றாக அரைத்து மேற்படி புளிப்பு மூன்றில் வொன்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

கத்தரிக்காய் சட்ணி.

3-கத்தரிக்காயை அடுப்புக்கும்பில் புழுக்கவைத்து யெடுத்து நீரிற் கழுவி மேல்தோலுரித்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு பச்சைமுளகாய்-1 வுப்பு தோலாயெடை-5 கொத்தமலித்தழை தோலாயெடை-3 வெங்காயம் தோலாயெடை-2 வெள்ளப்பூண்டு தோலாயெடை-1 இவைகளைச் சேர்த்தரைத்து மேற்படி புளிமூன் றில் ஒன்றை வார்த்துப் பிசைந்து புசிக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காயும் பிரண்டையுஞ்சேர்ந்த சட்ணி.

பதினைந்து நெல்லிக்காய்கள் முன்சொல்லியபடி பக்குவப் படுத்தி சரியெடைப் பிரண்டையை நீரில் கால்மணிவறையில் வேவித்து யெடுத்து நீரைத் துடைத்துவிட்டு இவ்விரண்டையும் மூணுதோலாயெடை வுப்பையும் பதினைந்து பச்சைமுளகாய்கள் இரண்டுதோலாயெடைக் கொப்பறைத் தேங்காயையும் 1-தோலா யெடைக்கொத்தமல்லித்தழையும் வகையொன்றுக்கு-அரைதோலா யெடைக் கசகசா வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் நன்றாயரைத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்து மேலேசொல்லிய புளிப்புகளில் ஒன்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்து போசனத்தில் வைத்துக்கொள்க.

மேற்படி தாளித்தசட்ணி.

மேற்கூறிய அளவு நெல்லிக்காய் பிரண்டைகள் பக்குவப் படுத்தி அந்தப்படியே சம்பாரங்களைச் சேர்த்து புளிப்பு மூன்றில் இஷ்டமானபோதொன்றை வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்து வைத்துக்கொள்க.

மாதளம்பூவும் நெல்லிக்காயுஞ்சேர்ந்த சட்ணி.

மாதளம்பூ-21, அதற்குச் சரியெடை நெல்லிக்காய் இவற்றில் பூவை அடுப்பின்மேல் சட்டி வைத்து அதில் இளம்பதமாக வறுத்து காயைமுன்போலவே பக்குவப்படுத்தி இவ்விரண்டையும் உப்பு தோலாயெடை மூணேமூக்கால் பச்சைமுளகாய் இறைத்திரெண்டு கறிவேப்பிலை தோலாயெடை அரை-கொப்பறைத்தேங்காய் கொத்தமல்லித்தழை புதீனா இஞ்சி ஒவ்வொன்றும் தோலாயெடை-1 வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் வகைகளொன்றுக்கு தோலாயெடை அரை இவைகள் ஒன்றாகவே அரைத்து ஒருயேனத்தில் இரண்டு கரண்டி நெய்வார்த்து அது காய்ந்துவரும் பக்குவத்தில் அதிற் போட்டுத் தாளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

புளிமாதுளம்பிஞ்சுச் சட்ணி.

புளிமாதுளம் பிஞ்சுகளில் ஏழு அல்லது 8-சிறியவைகளாகக் கொண்டுவந்து அவற்றின் முகங்களையும் காம்புகளையும் அறுத்தெரிந்து அப்பிஞ்சையும் பச்சமுளகாய் பதினொன்றையும் கொத்தமல்லியிலை புதீனாத்தழை இரண்டும் ஒவ்வொருதுட்டெடை சீவிய கொப்பறைத்தேங்காய்த் துட்டெடை மூனு கசகசா தோலாயெடை அரை-தோல்போக்கிய இஞ்சி ரூபாயெடை-1 வெள்ளைப் பூண்டு தோலாயெடை-2 இவற்றோடு சிறிதும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம் பழச்சாறுவிட்டு அரைத்து தகுந்த உப்புப்பொடி சேர்த்து மேற்படி பழச்சாறு மறுபடியும் விட்டுக் கெட்டியாகவே பிசைந்து ஏழெட்டுநாள்வரையில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம் இந்தச் சட்ணி இரண்டு மூன்று நாளைக்குப்பின் அதிக ருசிகரமாயிருக்கும்.

மாங்காய்ச்சட்ணி.

மரத்தில்நின்றும் இறக்கிய 100-மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால்நீரில் கொட்டி எடுத்துத்துடைத்துக் கூர்மையான சூரியால்மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு ஒவ்வொரு காயாகக் கையில் வைத்துக்கொண்டு அரிந்து

கடலைப்பிரமாணத் துண்டுகளாக அறுத்து கொட்டைகளை அறிந்து விடவேண்டும் செத்தை மண் இல்லாமல் ஆய்ந்த இரண்டரைப்படி உப்பை வெய்யலில் 2-மணி நேரம் காயவைத்துப் பொடிசெய்து 8-பலம் முளகாய் 2-பலம் மிளகு 5-பலம் கடுகு 4-பலம் சீரகம் வெந்தயங்கள் நாலரைபலம் மஞ்சள் ஒவ்வொருபலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலக்காய் ¼-பலம் இலவங்கம் அரைபலம் குங்குமப்பூ மஞ்சள்தவிர மற்ற யாவற்றையும் தனித்தனியாக நெய்யில்வறுத்து இவற்றையும் மஞ்சளோடுகூடப் பொடிசெய்து ஒண்ணேகால் அரிக்கால் வீசை கூறெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படி மாங்காய் சிறுதுண்டுகளை அதனோடுசேர்த்துக் கிளறி அகலவாய்ப் பாத்திரத்தில் அரைப்படி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ந்துவரும் பக்குவத்தில் 2-பலம் வெள்ளைப்பூண்டையும் வகைக்கு ஒன்றைபலம் சீரகம் வெந்தயங்களையும் 2-பிடி கறிவேப்பிலையும் போட்டு சிவந்து வரும்போது மேலே கிளறிவைத்திருப்பதை அதிலே எடுத்துக்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிளறி மூடித் தாளித்து புகை அடங்கினபின்பு தகுமான சாடியில்சேர்த்துச் சீலையால் வாயைக்கட்டி மூடியால் மூடி 8-நாள் வெய்யலில்வைத்து அதன்மேல் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் பிற்பாடு ஒருபட்சத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்.

விளாங்காய்ச்சட்ணி.

விளாங்காய்களின் மேலோட்டையும் உள் விதைகளையும் நீக்கி மற்றபாகத்தில் இரண்டுபலம் நிறுத்தெடுத்து அதனோடு பத்துப் பச்சைமுளகாயையும் வகையொன்றுக்கு ஒரு ரூபா யெடையாகக் கொத்தமல்லியிலையையும் புதினாத்தழையையும் சீவிய இஞ்சியையும் ஒவ்வொன்றும் அரைரூபாயெடையாகக் கசகசாவையும் வறுத்த கடலையுங் ஒன்றரைரூபாயெடைச்சீவிய கொப்பரைத் தேங்காயையும் இரண்டுரூபாயெடை உரித்த வெள்ளைப்பூண்டையும் நீர் விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு நன்றாயரைத்துப் பிறகு தகுந்த உப்புப்பொடி சேர்த்து மறுபடியும் எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு இறுகப்பிசைந்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

சட்ணிகளைச் சிலநாள்வரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றால்மேற்படிபழச்சாறுவிட்டே அரைத்துப்பிசையவேண்டும்

முள்ளங்கிழங்கு பாகற்பிஞ்சு பண்டப்பிஞ்சு அவரைப்பிஞ்[illegible]
முதலானவைகளில் கிழங்கைவெதுப்பாயனும் பிஞ்சுகளை வெதுப்[illegible]
யும் மேலேசொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் பொரியலுக்குமுப[illegible]
கப்படுத்திக்கொள்க.

நார்த்தங்காய் புளிக்கொத்சு.

இரண்டு நார்த்தங்காய்களைச் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து ஒ[illegible]
அகலச்சட்டியை யடுப்பேற்றி ஒன்றரைபலம் நெய்விட்டு அதை[illegible]
பெய்து சிறுக்கவறுத்து ஒன்றரைப்பலம் புளி கரைத்துவிட்டு ஒ[illegible]
கரண்டியில் நெய்விட்டு அரிந்த பச்சைமுளகாய் அல்லது உலர்ந்[illegible]
முளகாய் உளுத்தம்பருப்பு கடுகு வெந்தயம் சீரகம் பெருங்காய[illegible]
கறிவேப்பிலை இவைகளைத் தாளித்து அதிற்கொட்டி 5-பலம் வெ[illegible]
லம்போட்டுச் சுண்டக்காய்ந்தபின் னிறக்கிக்கொள்ளவும்.

கிச்சிலிக்காய் எலுமிச்சங்காய்ப் புளி கொத்சுகளும் மேல்வி[illegible]
த்த விதமாகவே செய்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது.

உளுந்துவடை பச்சடி.

பத்து உளுந்துவடை சுட்டுக்கொண்டு 5-பலம் புளி 5-பலம்
வெல்லம் இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் சலம்விட்டுக் கரைத்துவைத்
துப் பெருங்காயம் இவைகளைத் தாளித்து புளிரசத்திற்கொட்டி
வடைகளைப் பொடிகளாக அரிந்து மேற்படி புளிரசத்திற் பெய்து
கலந்துவிடவேண்டியது வாயுவுண்டாம்.

மங்காய்ப் பச்சடி.

மேல் விவரித்தவிதமாகப் புளிரசஞ் சித்தஞ்செய்து மாங்காய்
களை தோல்சீவிப் பொடியாக அரிந்து அதிற் சேர்த்துவிடவேண்டி
யது பித்த அரோசிகம்போம்.

வெள்ளரிக்காய்ப் பச்சடி.

மாங்காய்க்குச் சொல்லிய விதிப்படிசெய்து தரவேண்டியது
நீர்ப்பண்டம் சலிப்பு.

துவரம்பருப்பு துவையல்.

அரை ஆழாக்கு துவரம்பருப்பைப் பத்து சின்னமுளகாயுடன்
ஒருகரண்டியில் நெய்சேர்த்துவறுத்துக்கொண்டு அதனோடு போது

மான உப்புகலந்து சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்து அதைச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடவேண்டும்.

துவரம்பருப்புப் புளித்துவையல்.

அவ்வளவே துவரம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக் கொட்டையெடுத்த காலேமாகாணிபலம்புளியும் போதுமான உப்புடன் மேற்சொல்லியபடி அரைக்கவேண்டும் அரோசிகம்போம்.

உளுத்தம்பருப்புச் சாதத்துவையல்.

அரை ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பை நெய்யில் அல்லது உருக்கு வெண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு அத்துடன் வறுத்த பத்துமுளகாயும் உப்புஞ்சேர்த்து நெகிழஅரைத்துச் சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டியது

இந்தப்பிரகாரம் துவரம்பருப்பு துவையலுஞ்செய்யலாம் வேறொருவிதம்.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பைத் தனியே வறுத்துச் சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்துப் பின்பு அதில் காலேமாகாணிபலம் புளியம்பழமும் தகுந்த உப்பும் வறுத்த கறிப்பிலையும் மூன்று நெல்லெடைப் பெருங்காயமும் கலந்து பின்னுஞ் சற்றரைக்கவேண்டும்.

பச்சைப்பயறு சாதத்துவையல்.

¼-ஆழாக்கு பச்சைப்பயறு பத்து கிள்ளுமுளகாய் ஒரு நெல்லெடைப் பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதைப் போதுமான உப்புடன் சலத்தில் அரைத்துக்கொண்டு மெல்லிசு சாதத்துடன் சாப்பிடவேண்டும்.

பச்சைப்பயறு புளித்துவையல்.

அரை ஆழாக்கு பச்சைப்பயறும் இருபது முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு அதிற்கொஞ்சம் புளிரசமும் உப்புங் கறிவேப்பிலையும் பெய்து எல்லாவற்றையும் நன்றாயரைத்துக் கொள்ள வேண்டும் இது பழஞ்சாதத்துக் குபயோகமாகும்.

கொள்சேர்ந்த சாதத்துவையல்.

அரை ஆழாக்குக் கொள்ளும் பத்துமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் உப்பைச் சேர்த்துச் சலம்விட்டரைத்துப் பழஞ்சாதத்திற் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

கொள்சேர்ந்த சாதாபுளித்துவையல்.

ஆழாக்குக்கொள்ளும் கொஞ்சமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்து அதிற் கொஞ்சம் உப்பும் புளியுஞ்சேர்த்துச் சலம்விட்டு நன்றாயரைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இது சிறுபிள்ளைகளுக்கும் ஸ்ரீகளுக்குமுபயோகமாகும் மருந்து முறிவாம்.

சேப்பங்கிழங்கு சாதாத்துவையல்.

இரண்டுபலஞ் சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலையுரித்துவிட்டு அதில் ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்து எல்லாவற்றையும் தகுந்த உப்புடன் சலம்விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சேப்பங்கிழங்கு நெய்த்துவையல்.

பெரியகிழங்காயிருந்தால் அதைச் சின்னத் துண்டுகளாக அரிந்து அகலமாயிருக்கிற ஒருபாத்திரத்தில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டுப்பத்துமுளகா உளுத்தம்பருப்பு ஆகிய இவைகளுடன் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் உப்பு புளிசேர்த்துச் சலம்விடாமல் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவேண்டும் வாதபித்தம்போம்.

கருணைக்கிழங்கு சாதாநெய்த்துவையல்.

ஒருவெள்ளைசாதி கருணைக்கிழங்கை அநேக துண்டுகளாக அரிந்துகொண்டு அவைகளைப்போதுமான நெய்யில் உளுத்தம்பருப்பு முளகாய் புளி கறிவேப்பிலை இவைகளுடன் வறுத்துக்கொண்டு அவைகளோடு கொஞ்சம் உப்புபோட்டு சலமில்லாமல் நெகிழ அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கருணைக்கிழங்கு சாதாத்துவையல்.

ஒருபலம் கருணைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலை யெடுத்துவிட்டு ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில்வறுத்து உப்புடன் மிகவும் நெகிழ அரைத்து வெந்தகிழங்குடன் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் மறுபடியும் மெதுவாயரைத்து எந்தபாத்திரத்திலாவது வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இது இராமேசனத்துக்குதவும்.

கருணைக்கிழங்கு புளித்துவையல்.

கிழங்கை நெருப்பில் சுட்டுத் தோலையுரித்து ¼-ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்புங் கொஞ்சம் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொஞ்சம்

உப்பும் புளியுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்துக் கொண்டு இராப்போஜனத்துக்கு வழங்கிக்கொள்ளலாம்.

வாழைக்காய்த் துவையல்.

நான்கு அல்லது ஐந்து வாழைக்காய்களை நெருப்பிற் சுட்டுத் தோலைவாங்கி ¼-ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும் கொஞ்சம் மிளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் முதல் அரைத்துப் பின்பு இவைகளை வாழைக்காயுடன்சேர்த்து மறுபடியுங் கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

வாழைக்காய்ப்புளித் துவையல்.

வாழைக்காய்களை நெருப்பிற்சுட்டுத் தோலைச்சீவி இரண்டு உளுத்தம்பருப்பு மிளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புடன் அரைத்துச் சுட்ட வாழைக்காய்களுடன் சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு இராப்போஜனத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் வாயுவண்டாம்.

வாழைத்தண்டு.

வாழைத்தண்டை வில்லைவில்லையாக அறுத்துக்கொண்டு பின்பு சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து தோலைச்சீவி கல்லுரலில் இடித்துக் கொண்டு பின்பு வஸ்திரத்தில் கழுவி அதில் நான்கு அல்லது எட்டுப்பலம் புளித்த தயிருங் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளுஞ் சேர்த்து அதோடு கடுகுசீரகம் மிளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டியது சிறக்கும்.

வெந்துருவிதம்.

மேல்கிழித்தாழைத் தண்டை அறுத்து இடித்து கழுவிப்பின்பு அதிற் புளிரசம்விட்டு வெல்லங் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளும் வறுத்தகடுகுஞ் சீரகமுஞ் சேர்க்கவேண்டியது.

வாழைப்பூப் பாகத் துவையல்.

வாழைப்பூவிலிருக்கிற கள்ளப்பூவை எடுத்துவிட்டு பூவை மெல்லிசாக அரிந்து கொஞ்சம் உப்புசேர்த்திடித்து அதைக்கழுவிக் காற்றில் சில நிமிஷமளவுக்கும் ஆறவைத்துப் பின்பு உளுத்து மிளகாய் இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதிற் சேர்த்துக் கொஞ்சம் உப்பு

போட்டு கொஞ்சம் சலம்விட்டு யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்துக் கொஞ்சம் சலம்விட்டு யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும் இதம்போம்.

புளியம்பிஞ்சுத்துவையல்.

கால் அல்லது அரைசேர் புளியம் பிஞ்சை கொஞ்சம் உப்புப் போட்டு அம்மியில் அரைத்துப் பின்பு ஒரு சட்டியில் நெய்விட்டு கிள்ளுமுளகாய் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளை வறுத்து அதனோடு சேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

புளியங்காயும் வாழக்கட்டையுஞ் சேர்ந்தபச்சடி.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவு புளியும் பிஞ்சோடு கொஞ்சம் பச்சை முளகாயும் மஞ்சள்தூளும் உப்புஞ்சேர்த்து அரைத்து அதை ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு வாழைத்தண்டை அல்லது வாழைக்கட்டையைச் சிறுக அறுத்து அதை உரலில் உரப்பி வேண்டியமட்டும் குளிர்ந்த சலத்தில் கழுவிப் பின்பு அரைத்த புளியம்பிஞ்சுடன் அதைச்சேர்த்துக் கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில்வறுத்து ஒன்றாகக் கலந்துக்கொள்ளவேண்டும் இதை ஒருவாரத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இது ருசியாக விருக்கும் வைத்தியபண்டம்.

வாழைப்பூ புளித்துவையல்.

மேற்சொல்லியபடி வாழைப்பூவை சுத்தப்படுத்தி உளுத்தம் பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் உப்பு புளிரசங்கலந்து யெல்லாவற்றையுந் நன்றாயரைத்துப் பகற்போசனத்துக்கு அல்லது இராப்போசனத்துக்கு வழங்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

வாழைப்பழபச்சடி.

புளி உப்பு மஞ்சள்தூள் வறுத்தகடுகு சீரகம் இவைகளைச்சேர்த்து புளிரசம் சித்தஞ்செய்து அதில் வாழைப்பழத்தைத் தோலுரித்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கூட்டிக்கொள்ளவும் இது மிகவும் ருசியாயிருக்கும்.

வாழைப்பழபச்சடி.

நெய்யில்வறுத்த கொஞ்சம் மஞ்சள்தூள் வெந்தய முதலாகிய வைகளைச் சேர்த்துத் தருத்தயிரில் வாழைப்பழத்தோலை யுரித்து விட்டு வில்லைவில்லையாக அரிந்து சேர்க்கவேண்டியது.

சாதாரணமான புளித்துவையல்.

ஒருபலம் புதுப்புளியம்பழத்தை அம்மியில் அரைத்து அதிற் கொஞ்சம் வுளுத்தம்பருப்பு கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகள் நெய்யில் கிள்ளுமுளகாயுடன் வறுத்து உப்புடன் அரைத்த புளியுடன் சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்துப் பழஞ்சாதத்திற்குக் கூட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

கொத்தமல்லியிலைத் துவையல்.

ஒன்று அல்லது இரண்டு இளசாயிருக்கிற கொத்தமல்லியிலையின் காம்புகள் கிரித்தி இலையைக்கழுவி அரைபலம் நல்லபுளியை அரைச்சி சீரகம்கடுகு முளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகள் வறுப்பிட்டுப் பின்பு கூடுமானவுப்பும் மஞ்சற்றூளுங் கூட்டி எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகக்கூட்டி நெகிழ அரைச்சிக்கொண்டு அதைமத்தியான சாப்பாட்டுக்கு கொள்ளவும் ஒருநாளுக்குமாத்திரம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் பித்தம்போம்.

கொத்தமல்லியிலையுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

கால்சேர் தயிரிற் கொஞ்சஞ் சோம்பும் உப்புங்கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்றுகட்டுக் கொத்தமல்லி யிலையை வேரையுந் தண்டையும் அறுத்து அரைத்து மேற்சொல்லிய தயிருடன் கலந்து பின்பு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் இவைகள் நெய்யில் வறுத்து அதிற் போட வேண்டும் பித்த அரோசிகம்போம்.

பச்சைமுளகாயும் புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

அரிக்காசேர் பச்சைமுளகாயெடுத்து ஒவ்வொரு முளகாயை நான்குகூறுக அரிந்து நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு அதோடு சீரகம் கடுகு வெந்தயம் கொத்தமல்லியிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து உப்பும் புளிரசமுங் கூட்டவேண்டும்.

பச்சைமுளகாயுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் பச்சைமுளகாயை அறுத்துக்கொண்டு அதை சீரகம் கடுகு வெந்தயம் கொத்தமல்லியிலை நான்கு நெல்லெடை பெருங்காயம் இவைகளுடன் வெண்ணெயில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வறுத்துப் போதுமான வுப்புடன் தயிர்சேர்த்து அதன்மேற் கொஞ்சம்மஞ்சள் பொடியைத் தூவவேண்டியது.

விளாம்பழத் துவையல்.

4-அல்லது 5-விளாம்பழத்தை யுடைத்துப் பழத்திற் கொஞ்சம் உப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளைச்சேர்த்துக் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

விளாம்பழமுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

மேற்சொல்லியவத்தனை விளாம்பழமெடுத்து உடைத்து பழத்திலே உப்புமஞ்சள் பொடியுஞ்சேர்த்துத் தகுமான தயிரிற்கலக்கி பின்பு கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகள் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

விளாங்காய்த் துவையல்.

மேற்சொல்லியவத்தனை விளாங்காயைக்கட்டு ஓடுநீக்கிய பழத்துடன் உடைத்துக்கொஞ்சம் உப்புசேர்த்ததன்மேற் பச்சைமுளகாய் கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லியிலை கடுகுசீரகம் இவைகள் வறுத்துப்போட்டு அரைக்கவேண்டும் மயக்கம்போம்.

விளாங்காயுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

மேற்சொல்லிய வத்தனை விளாங்காய்க் கட்டு உடைத்துப் பழத்தை மஞ்சள்பொடியும் உப்புசேர்த்து தயிரிலே கலக்கிப் பின்பு கொஞ்சங் கடுகுசீரகம் முளகாயிவைகள் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டும் சிலேத்மபித்தம்போம்.

பண்டக்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

ஒருசேர் பண்டக்காயைக் கொஞ்சம் உப்புடன் சலத்தில் வேகவைத்து சலத்தை யிறுத்துவிட்டுப் பின்பு புளியைக்கரைத்து உப்பு மஞ்சற்றூள் வறுத்தகடுகு இவைகளுடன் அதைத்தகுமான புளிக் குழம்பிற் கூட்டிவிடவும்.

பீர்க்கங்காய்த் துவையல்.

இரண்டு பீர்க்கங்காய்கள் புறணியைச் சீவிப்போட்டுச் சிறிய கண்டங்களாக வெட்டிக்கொண்டு வுளுத்தம்பருப்பு சின்னமுளகாய் இரண்டு நெல்லிடை பெருங்காயம் இவைகள் நெய்யில் வறுத்து பின்பு அதோடு போதுமான உப்புப்போட்டு எல்லாவற்றையும் கொஞ்சம் சலம்விட்டு லகுவாக அரைக்கவேண்டும்.

பீர்க்கங்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

மேற்சொல்லிய இரண்டு காய்கள் எடுத்துப் புறணியைச்சீவி துண்டுகளாக நறுக்கி அவைகள் நெய்யில் மிளகுமுளகாய் கடுகு இவைகளுடன் வறுத்து அதோடு கொஞ்சம் உப்பு புளி இவைகள் கூட்டி அரைக்கவேண்டியது இதை பகல் போசனத்துக்கும் இராப் போசனத்துக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

ஒன்று அல்லது இரண்டு வெள்ளரிக்காய்களையெடுத்து அவைகளின் தோலைச்சீவி துண்டுகளாக அரிந்து கால்சேர் புளியெடுத்து கொட்டை முதலியவைகளை நீக்கி யரைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு மிளகுமுளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புடன் உரலில் இடித்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கூட்டி அரைத்துப் பாத்திரத்தில் வைக்கவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காய் சாதாரணமான துவையல்.

இரண்டு வெள்ளரிக்காய்களைத் தோலைச்சீவி துண்டு அல்லது வில்லைகளாக அரிந்து நெய்யில் கால்சேர் உளுத்தம்பருப்பு ஐந்துமுளகாய் இவைகளுடன் வறுத்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு எல்லாவற்றையும் மெதுவாக அரைக்கவேண்டியது இது பித்தசாந்திசெய்யும்

வெள்ளரிக்காயுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

ஒரு வெள்ளரிக்காயைத் தோலைச்சீவிப்போட்டுப் பொடியாக அரிந்து அதில் உப்புமஞ்சள்பொடி நெய்யில்வறுத்த கடுகு முதலாகியவைகளைக் கூட்டிப் போதுமான தயிரில் போடவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காயும் புளியங்காயுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

பத்து பெரிதான வெள்ளரிக்காயை மேற்றோலைப்போக்கி நீண்டதுண்டுகளாக அரிந்து ஒருசேர் புளியங்காய் கொஞ்சம் உப்பு மஞ்சள்பொடி வறுத்தகடுகு முதலானவைகளை யொன்றாய் மெதுவாக அரைத்து அரிந்த வெள்ளரிக்காயில் சேர்த்துவிடவேண்டியது.

தேங்காய் சாதாரண துவையல்.

நல்ல தேங்காயை உடைத்து ஓட்டைப் போக்கிவிட்டு அதனை நெகிழ அரைத்து 2-பலம் உளுத்தம்பருப்பும் ஒரு ரூபாயெடை

காயம் நெய்யில் வறுத்து இவ்விரண்டையும் தேங்காயுடன் போ
மான உப்புஞ்சேர்த்து மறுபடியும் ஒன்றாக அரைத்து அதைக
நல்ல பாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்திப் புதியபோசனத்திற் குடமே
கப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

தேங்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

தேங்காயை மேற்கூறிய வாக்கியத்தில் விதிப்படியே அரை
துப் பின்பு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை ஒ
ருக நெய்யில்வறுத்துப் போதுமான புளியுப்பு அத்துடன்சேர்த்து
அரைத்துப் பின்பு தேங்காயுடன் மறுபடியும் ஒன்றாகச்சேர்த்து
அரைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

தேங்காயும் நெய்யும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

நீர்வற்றிய கொப்பரைத் தேங்காயை அநேக துண்டுகளாக
அரிந்து அவைகளைப் போதுமான நெய்யில் வறுத்தெடுத்துக்கொ
ண்டு கொஞ்சமுளகாய் உளுத்தம்பருப்பு இவையிரண்டையும் நெய்
யில்வறுத்து ஒருகரண்டி உப்புபோட்டு ஒரு குபாலளவு புளியுடன்
எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து எவ்வளவும் அதில் தண்ணீரை
விடாமல் நெகிழ வரைத்துக்கொள்ளவும் இதை மூன்றுநாட்பரியந்
தம் புதிய போஜனத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளலாம்.

மாங்காய் சாதாசட்டினி.

பத்து மாம்பிஞ்சின் தோலைச் சீவிப்போட்டு அதைச் சிறிய
துண்டுகளாக அரிந்து அவைகளை முளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்
பிலை இவைகளுடன் நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வறுத்துக்
கொண்டு பின்பு அதைச் சலம்விட்டரைப்பது அன்று போசனத்
திற்குமாத்திர முதவும் சலம்விடாமலிருந்தால் இரண்டுநாளுக் கதி
கப்படாமலிருக்கும்.

நெல்லிக்காய்ச் சட்டிணி.

எட்டுப்பலம் நெல்லிப்பழத்தை அவித்துக் கொட்டைகளைப்
போக்கிப் பொதுமான உப்பைச் சேர்த்து நெகிழ அரைத்துக்
கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியும் கடுகு சீரகமுதலாகியவையும் நெய்
யில் தாளித்துக் கூடச் சேர்க்கவேண்டியது இவை பித்தத்தைப்
போக்கும்.

கிச்சிலிக்காய் சட்ணி.

இரண்டுமூன்று கிச்சிலிக்காய்களைத் தோலுடன் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு மஞ்சள் பொடியும் தூவி கடுகுசீரகமிவைகளை நெய்யில் தாளிற்று அதிற் போடவேண்டியது.

இஞ்சியும் புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

இரண்டுபலம் இஞ்சியை சலத்தில் சுத்திசெய்து மேற்பிறணியை போக்கி அம்மியிற் சிதைத்து அதை உப்பும் மஞ்சள்பொடியும் சேர்த்து புளிரசத்துடன் கூட்டி கடுகுசீரகம் முதலியவைகளை நெய்யில்தாளிடுது அத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

இஞ்சியைக்கழுவி மேற்புறணியைப்போக்கி இரண்டு ரூபாயெடை நல்லபுளியை அம்மியில் வைத்தரைத்துப் பின்பு மேற்கண்ட இஞ்சியைப் புளியுடனேசேர்த்து அதிற்போதுமான உப்பிட்டுக் கடுகு சீரகம் முதலாகியவை நெய்யில் தாளித்துக்கலந்து அரைக்கவேண்டியது இதைப் புதியபோசனத்திற்குடனே உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது.

இஞ்சியுந் தயிருஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

இஞ்சியை சலத்தில் சுத்திசெய்து அம்மியிற் சிதைத்தாவது சின்னதாக அரிந்தாவது தயிர்சேர்த்து போதுமானஉப்பும் சித்தப்படுத்திய வெந்தயத்தூளும் சேர்த்துக் கடுகுசீரகமிவைகளை கறிவேப்பிலையுடன் நெய்யில்தாளித்து அத்துடன் கலந்து பச்சைக் கொத்தமல்லியிலையின் ரசத்தை அதிற் பிழியவேண்டியது.

பிரண்டை சாதாசட்ணி.

இளசான பிரண்டையைப் போதுமானமட்டும் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து உளுத்தம்பருப்பு முளகாய் இம்மூன்றையுமொன்றாக வறுத்துப் போதுமானத்திற் கொஞ்சமதிகமாக உப்பைச்சேர்த்து அரைக்கவும் இது சகலவித சிரணமாகிய மந்தங்களைப் போக்கி தேகத்திற்கு மிகவும் ஆரோக்கியமும் பசிதீபனமுமுண்டாகும்.

இதுவுமது வேறொருமாதிரித் துவையல்.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவே நல்லபிரண்டையை சின்னதுண்டுகளாக அரிந்து நெய்யில்வறுத்துக் கடுகு கறிவேப்பிலையையும் நெய்

யில்வறுத்து ஒன்றாகக்கூட்டிப் போதுமான உப்புமஞ்சள் பெ
யையுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய் நெகிழ அரைத்
கொள்ளவேண்டியது இதை பழைய போசனத்திற் குபயோ
படுத்திக்கொள்ளலாம்.

கறிவேப்பிலையும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

காம்புகளைப்போக்கிய போதுமான பச்சை கறிவேப்பிலை
அரைத்துப்பின்பு இரண்டு ரூபாவெடை நல்ல புளியைசேர்த்தும
படியும் அரைத்து அதோடு கொஞ்சங் கடுகை சுக்கி ஒன்றாக
பிசைந்து பழையபோசனத்திற் குபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலா
இவை பித்தத்தை யதம்பண்ணும்.

சீக்காயிலைத் துவையல்.

போதுமான சீக்காய்க் கொழுந்திலையை நறுக்கி அதனை நெய்
யில் வறுத்து வேறொரு பாத்திரத்திலிட்டுப் பின்பு கடுகு சுக்கு முளகாய்
இவைகளை வேறாக நெய்யில் வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்
சேர்த்து நெகிழ அரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதனால் பசிதீபன
மெத்தவுண்டாகும்.

காசிலிக்கீரை.

எட்டுபலம் காசிலிக்கீரை தண்டில்லாமல்பறித்து அதை ஆய்ந்
தெடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் பச்சைமுளகாயுடன் நெய்யில் வறு
த்து ஒருரூபாவெடைபுளி இருபது பச்சைமுளகாய் போதுமான
உப்புஞ் சேர்த்து ஒன்றாக நெகிழ அரைத்தவுடன் அதோடு கடுகுசீர
கம் கறிவேப்பிலை இம்மூன்றையு மொன்றாக நெய்யில் தாளித்துப்
போடவேண்டியது.

உளுத்தம்பருப்புச் சட்னி.

இரண்டுபலம் உளுத்தமாவு அல்லது துவரைமாவை சலத்தில்
கலந்து அதிற்கொஞ்சந் தயிருடன் எலுமிச்சம்பழரசத்தை பிழிந்து
அதன்மீது கொஞ்சம் முளகாய் பொடியையுந்தூவி போதுமான
கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை நெய்யில் தாளித்து அதிற்சேர்த்து ஒரு
மணிநேரம் ஊறவைக்கவும் இது இராப்போசனத்திற்கு மிகவும்
உபயோகப்படும் இது மகாராஷ்டவிதி கறியகப்படாத இரவில்
போசனத்துடன் புசிக்கலாம்.

எள்ளும்புளியுஞ்சேர்ந்த பச்சடி.

போதுமான எள்ளைக் கல் மணலில்லாமல் ஆய்ந்து ஒருபாத்திரத்தில் அல்லது ஒரு சட்டியில் வறுத்துப் பொடிசெய்து அத்துடன் முளகாய்த்தூள் உப்புஞ்சேர்த்துக் கூட்டவைத்த புளிரசத்திற் சேர்க்கவேண்டியது.

கடுகும்புளியுஞ் சேர்ந்தசட்னி.

இரண்டு தோலாவெடை கடுகைவறுத்துத் தூளாக்கிப் போதுமானமட்டும் புளியைக் கரைத்து அத்துடன் போதுமான உப்புமஞ்சற்றூள் இவைகளைச்சேர்த்து கடுகுற்றவளில் வார்த்துக் கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் நெய்யிற் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

புளியிலைச் சட்னி.

4-பலம் புளியந்துளிரை முளகாய் கடுகு முதலியவைகளுடன் நெய்யிலாவது நல்லெண்ணெயிலாவது வறுத்து யாவையும் ஒன்றாக நெகிழ அரைக்கவேண்டியது. இதைப் புதிய போஜனத்திற்குச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

புளிக்கீரைச் சட்னி.

4-பலம் புளிக்கீரையை ஜலத்தில் நன்றாய்க்கழுவி முளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலையுடன் நெய்யில் வறுத்துப் போதுமான உப்பும் வெந்தயப்பொடியுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நெகிழ அரைக்கவேண்டியது.

கடலைப்பருப்புப் பச்சடி.

ஒருபலங் கடலைமாவை ஒரு கிண்ணத்தில் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதில் ஒரு எலுமிச்சம்பழரசத்தைப்பிழிந்து போதுமான உப்பைச் சேர்த்துப் பின்பு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலைகளை நெய்யில் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

தேங்காய் குற்றமி.

தேங்காயைத் திருவிக்கொண்டு விதைத்தகொத்தமல்லியிலையும் உப்பும் முளகாய்ப்பொடியுஞ் சேர்த்துக் கொஞ்சங் கடலைப்பருப்பை நாலுபலம் ஜலத்தில் அஞ்சுநாழிகை பரியந்தம் வேறே ஊறவைத்தெடுத்துத் தேங்காய்த்திருகலுடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காய் குஜ்மீர்.

ஒருவெள்ளரிக்காயைத் தோலைச்சீவிப்போட்டு சிறியத்துண்டு களாக அரிந்து அதனுடன் தேங்காயைத்திருகிக்கலந்து அதன்மேற் போதுமானவுப்பும் மிளகாய்ப்பொடியும் போடவேண்டியது.

அம்சூல் சட்னி.

இரண்டுபலம் புதுசான்கன் அம்சூல்எடுத்து வெந்நீரில்ஐம்பது தரங்கழுவி இரண்டுமணிநேரம் பன்னீரில் ஊறவைத்துப் பிற்பாடு உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்தவெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவை களுடன் உப்புஞ்சேர்த்து அரைக்கவும்.

நெய்யில் வறுக்கத்தக்க காய்களின் வற்றல்.

புடலங்காய் பண்டக்காய் அவரைக்காய் பாகற்காய் கத்தரிக் காய் பூசனிக்காய் வெள்ளரிக்காய் சுக்கங்காய் இவைகளில் அந்தவ கையிற்போதுமான காய்களை காலங்குலப் பிரமாணம் பிஞ்சுகளாய் வெவ்வேறாக அரிந்து வெய்யிலிலுலர்த்தி வற்றல்செய்து தனித்தனி யே பாண்டங்களிற் பத்திரப்படுத்திப் புளித்தமோரிற் போதுமான உப்புடன் மேற்கண்டபிரகாரம் அதைத்தனியே ஒருராத்திரி முழு மையும் ஊறவைத்து மறுநாள் உலர்த்தி வற்றலாக்கி வேண்டும் பொழுது வெண்ணெயில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் பாகமாயுண் டாகிறபரியந்தம் வறுத்துக் கடுகையுடன் சாப்பிடவேண்டும். இவ் விதவற்றல் தேற்கேதமிழ் நாட்டிலுள்ள எல்லாமனிதர்களும் சாதா ரணமாகவே செய்கிறார்கள் ஆனால் தெலுங்குதேசத்தில் மாத்திரம் அரிதாயிருக்கின்றது.

வேப்பிலைக் கட்டி.

புளியந்துளிர் விளாந்துளிர் எலுமிச்சந்துளிர் கிச்சிலித்துளிர் இவைநாலுஞ்சேர்த்து இரண்டுபங்கும் வேப்பிலைத்துளிர் ஒருபங் கும் ஒருகைப்பிடியுப்பும் ஒருரூபாயெடை ஓமமுஞ்சேர்த்து [illegible] இடித்துப்பிசைந்து உண்டைசெய்து இரண்டுநாள்வரையில் காற் றில் உலரவைத்துப் பத்திரப்படுத்தி அதை அன்னத்துடனேயும் கஞ்சியுடனேயுஞ் சாப்பிடலாம் ஆனால் ஐந்துநாளைக்கு மாத்திரந் தான் வைத்துக்கொள்ளலாம் இதுபித்தத்தைத்தணிக்கும் இதற்குப் பெயர் வேப்பிலைக்கட்டி என்றுசொல்லப்படும்.

சட்னிசாதாபச்சிவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பதினாலாவது

பலவித பதார்த்தவகைப் படலம்.

நாநாவிதசாதம்.

துவரம்பருப்பும் அரிசியுஞ்சேர்த்துச் செய்யுஞ்சாதம்.

ஒருசேர் துவரையைக் கல்லெந்திரத்தில் மெதுவாகவுடைத்து உமியைப்போக்கி வறுத்து ஆர்க்கத்துளாக்கி அரைக்காற் சோம்பு முளகாய்ப்பொடியும் அரைபலம் உப்பும் அதனுடன்சேர்த்து வடி த்து ஒருசேர் சின்னசம்பா அரிசியைச்சமைத்து ஒரு போவணியி விட்டுச் சிலகிஷவரையில் ஆறவைத்துக்கலந்து பின்பு வுருக்குமா வுஞ்சேர்த்துக் கொஞ்சநேரம் ஆறப்போட்டு கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் நாலுமுளகாயுங்கிள்ளி நெய்யில்வறுத்துக் கூடச்சேர்க்க வேண்டும்.

உளுத்தமாவுசேர்ந்த சாதம்.

ஒருசேர் உளுத்தம்பருப்பை அகலமான் அல்லது பித்தளைச் சட்டியில்வறுத்து மாவுசவிற்கொஞ்சங் குத்திபொடித்து உமிபோக்கிக் கல்லெந்திரத்தில் அரைச்சி மாவாக்கி அதனுடன் அரைபலம் முள காய்ப்பொடியும் போதுமான உப்புங்கலக்கி பின்பு மேற்படிஉளுத் தமாவில் ஒன்றோ அரிக்கால்பலம் சேர்ப்பதல்லாமல் உளுத்தம் பருப்பும் முளகாயுந்தாளிச்சி போடவேண்டும்.

பச்சைப்பயறுமாவு சேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றை ஒருமண்பாத்திரத்தில்வறுத்து உர லிற்குத்தி யுமிபோக்கி எந்திரத்திலரைச்சி மாவாக்கி அதனுடன்சித் தஞ்செய்த ஒருபலம் முளகாய்ப்பொடியும் குறைவானவுப்புஞ்சேர் த்ததில் மூன்றிலொன்றெடுக்கவை அரைசேர் அரிசிவடித்த சாதத்திற் கலக்கிகொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் தாளிச்சிப்போட வேண்டும் இதுபுதிய போசனத்திற்குதவும்.

கடலைமாவுசேர்ந்த சாதம்.

ஒருசேர் கடலையை வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கி எந்திரத்தில் மாவரைத்து அதனுடன் சித்தஞ்செய்த அரைபலம் முளகாய்ப் பொடியுஞ்சேர்த்து அதை ஒருசேர் நல்ல அரிசிவடித்த சாதத்திற்

போதுமான அழுக்கெடுத்த உப்புடன்கலந்து கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் தாளித்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

அரைசேர்கடலையைப் பஞ்சலோகபாத்திரத்தில்வறுத்துஉடைத்துஉமிபோக்கி மாவாக்கி அதனுடன் சித்தஞ்செய்திருக்கிறகாலே அரிக்கால்பலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவு உப்புஞ்சேர்த்து இரண்டுசேர் அரிசிவடித்த சாதத்துடன்கலந்து அதில் உளுத்தம்பருப்பும்முளகாயுந் தாளித்துப் போடவேண்டியது இந்த பருப்புக் காங்கைவஸ்து வாகையால் மத்தியான போசனத்திற் கொஞ்சமாகவே புசிக்கவேண்டும்.

எள்ளுப்பொடி சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் எள்ளைக்கழுவி உமிபோக்கி ஒருசட்டியில் வறுத்து மரவுரலில் இடித்துப் பொடியாக்கி சித்தப்படுத்திய இரண்டுபலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவு உப்புஞ்சேர்த்து அரைசேர் அரிசி வடித்தசாதத்துடன் கலக்கவேண்டியது.

வெள்ளரிவிரைமாவு கலந்தசாதம்.

நீண்டசாதிவெள்ளரிவிரையில் அரைசேர் ஒருசட்டில்வறுத்து மரவுரலில் இடித்துப்பொடியாக்கி அதனுடன் இரண்டுபலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவுவுப்பும் அரைசேர் அரசிசமைத்த சாதத்திற்சேர்க்கவும்.

புளிசேர்ந்தசாதம் அல்லது புளியோவரை.

ஒருசேர் அரிசியைச்சமைத்து அந்தச்சாதத்தை ஐந்துநிமிஷவரைக்கும் ஆறப்போட்டுக் கால்சேர் நல்லபுளியைக் குறைவானசலத்திற்கரைத்தொரு அகலச்சட்டியில் பத்துநிமிஷபரியந்தஞ்சுடவைச்சி குறைவான கடுகுசீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை வேறேநெய்யில் தாளிச்சிப்போட்டுப் பின்பு உள்ளங்கையில் கொஞ்சம் நெய்யில் தடவிக்கொண்டு கையில்கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் புளிக்குழம்பையெடுத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாதமெடுத்துக் கலக்கவேண்டியது இவ்விதமாகச் சாதமெல்லாம்கலந்தவுடன் அதை ஒரு குவையலாக்கி அந்தக்குவையலின்மேற் சித்தஞ்செய்த ஒரு எள்ளுப்பொடியைப் போடவேண்டும்.

புளித்தயிர்சேர்ந்தசாதம் அல்லது ததியோதனம்.

ஒருசேர் சின்னசம்பா அரிசியைச்சமைத்து அதைஐந்துநிமிஷ பரியந்தம் ஆறவைத்து அதற்காகச் சித்தப்படுத்தியிருந்த இரண்டு சேர் நல்ல புளித்ததயிரில் சாதத்தைப்போட்டு இரண்டும் ஒன்றாக நன்றாய்க்குலுக்கி ஒருபலம் சுக்கை அல்லது இஞ்சியைநறுக்கி ஒரு தோலாயெடை உப்பும் அதனுடன் கலக்கி தகுமான கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதிற்போடவேண்டும்.

சருக்கரைகலந்தசாதம் அல்லது சருக்கரைப்பொங்கல்.

ஒருசேர் மெல்லீசு அரிசியில் அரைசேர் சருக்கரைபோட்டு அதுபூரணமாக வேகிறதற்கு முன்பாக ஒருசேர் வெண்ணெயாவது அல்லது நெய்யாவது சேர்த்துப் போதுமானமட்டும் வேகவைக்கவும்.

எலுமிச்சம்பழரசஞ்சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து அதை ஒருசட்டியில் ஐந்துநிமிஷவரையில் ஆறவைத்து மற்றொரு அகலச்சட்டியில் 2-பலம் வெண்ணெய் அல்லது நெய்விட்டுப் போதுமான கடுகுசீரகம்முளகாய்கறிவேப்பிலைகளைவறுத்து அதற்குத்தகுந்த உப்புங்கூட்டிப் பத்து எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைப்பிழிந்து நன்றாய்க்கலக்கி அதிற் சாதத்தைக் கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பிலேற்றி ஆவியெழும்புகிற வரையில் வைத்து இறக்குந்தருணத்தில் கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடி போடவேண்டியது.

கிச்சிலிபழஞ்சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் இரண்டுபலம்நெய்வார்த்துக் கடுகு முதலாகியவைகளை வறுத்து அதில் ஒருகிச்சிலிப்பழத்தை விரைவிழாமல் பிழிந்து அதிற் சாதத்தைப் போட்டுக்கலந்து எல்லாவற்றையும் வேகவைத்திறக்கிக்கொள்ளவும்.

தீவிதிராட்சிப்பழஞ்சேர்ந்தசாதம்.

கால்சேர் அரிசியைச்சமைத்து அவ்வளவே தீவிதிராட்சிப்பழத்தைப்பத்துதரம் வெந்நீரிற்கழுவி அதைச் சாதத்துடன் கலந்து அதனுடன்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் தாளிச்சிப் போடவேண்டியது.

பாதுமைப்பருப்புச் சேர்ந்தசாதம்.

எட்டுப்பலம் பாதுமைகொட்டைகளை உடைத்துப் பருப்பையெடுத்து அதை இரண்டுநிமிஷம் வெந்நீரில் ஊறவைத்துத்தோலைப்போக்கி அதை வெந்துகொண்டிருக்கிற சாதத்திற்போட்டு அதனுடன் இரண்டுபலம் நெய்யும் போதுமான சருக்கரையுஞ் சேர்க்கவேண்டும்.

கத்தரிக்காய்ச் சேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒருபோவணிச் சட்டியிற்கொட்டிக்கொண்டு அதில் எட்டுப்பலம் பசுநெய்யைவிட்டு நாற்பதுஇளங்கத்திரிப்பிஞ்சைக் காம்புடனே இதிசாகப்பிளந்து அப்பிளவில் உப்புவெந்தயத்தூள் இவைகளைநிரப்பி இருபது நிமிஷபரியந்தம் ஊறவைத்துப்பின்பு அதைநெய்யில் வறுத்துச் சாதத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது இதைப்பகல் போசனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

பண்டக்காய் சேர்ந்தசாதம்.

நூறுபண்டக்காயை அறுத்து அதற்குப்போதுமான உப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளைச்சேர்த்து $1\frac{1}{4}$-நாழிகை ஊறவைத்திருந்து இதுமத்தியில் அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒருசட்டியிற்கொட்டி ஆறவைத்து மற்றொரு அகலசட்டியில் எட்டுப்பலம் நல்ல பசுநெய்விட்டு நன்றாய்க்காய்ந்தவுடன் அதிற்காய்களைப்போட்டுநன்றாய்வறுத்துப்பின்பு அதனுடன்சாதத்தையுஞ் சேர்க்கவேண்டியது.

சேமைக்கிழங்கு சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர்நல்ல அரிசியைச்சமைத்து ஒருசட்டியிற் கொட்டிக்கொண்டு ஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்துச் சேமைக்கிழங்கை ஐந்துநிமிஷவரையில் போதுமானஉப்பு வெந்தயப்பொடி இவைகளோடுசேர்த்து ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஒருசட்டியில் எட்டுப்பலம் பசுநெய்யைவிட்டுக் காய்ந்தவுடன் அதில் வறுத்தவுடனே சாதத்தைச்சேர்த்துக் கொஞ்சமுளகாயை நெய்யில் வறுத்துக்சேர்க்கவேண்டும்.

கருணைக்கிழங்கு சேர்ந்தசாதம்.

எட்டுப்பலம் வெள்ளைக்கருணைக்கிழங்கை ஒவ்வொரு அங்குலப்பிரமாணம் அரிந்து இரண்டுசேர் சலத்தில் வேகவைத்து மேற்கூறியபடி உப்புவெந்தயப்பொடி இவைகளோடு அதைச்சேர்த்து ஊறவைத்துப்பின்பு அதைஒருசட்டியில்எட்டுப்பலம் பசுநெய்விட்டு

வறுத்து அரைசேர் அரிசி சமைத்த சாதத்திற் கலந்து பகல்போச னத்திற்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது இதுமிகவும் ருசியாயிருக்கும்.

மாம்பழரசஞ்சேர்ந்த சாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச் சமைத்து ஒருசட்டியிற் கொட்டிக் கொண்டு 20-மாம்பழத்தின் ரசத்தைப் பிழிந்து கற்கண்டுபொடி கலந்து அதைச் சாதத்தில்வார்த்துக் குலுக்கி அதிற்கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் முளகாய் இவைகளை நெய்யில் தாளித்துப்போட்டு அதன்மேற் போதுமான உப்பைத் தூவவேண்டியது.

வாழைப்பழஞ்சேர்ந்த சாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச் சமைத்து அதை ஐந்துநிமிஷம் ஆற வைத்து 55-வாழைப்பழத்தை தோலையுரித்துச் சாதத்துடன் கலந்து அதனுடன் கடுகு சீரகம் முளகாய் முதலியவைகளைத் தாளித்துச் சேர்க்கவேண்டும் வெந்தயம் சேரவொண்ணாது.

தேங்காய்ச்சேர்ந்த சாதம்.

மேல்விதித்தபடியே சாதத்தைச் சித்தஞ்செய்துகொண்டொரு இளந்தேங்காயையுடைத்து ஓடுபோக்கி அதையரைத்தாவது திருகி யாவது பாலைப்பிழிந்து அதிற்போதுமான உப்பும் முளகாயும் மஞ் சளுந்தாளி கடுகு சீரகம் முதலானவைகளை நெய்யில் தாளித்துப் போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துவிடவேண்டியது.

பலாக்காய்ச்சேர்ந்த சாதம்.

கால்சேர் நல்ல அரிசியைச்சமைத்து பலாச்சுளையை நாலாகப் பிசைந்து விதைநீக்கிச் சாதத்துடன் சேர்த்து கொஞ்சம் சீரகம் உல ர்ந்தபச்சை முளகாய் இவைகளை நெய்யில்தாளிச்சி சேர்க்கவேண்டும்.

வறுத்த துவரம்பருப்புசேர்ந்த பொங்கல்.

ஒருசேர் துவரையையெடுத்து மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உர லிற்குத்தி உமிபோக்கி இதில் அரைசேர்பருப்பும் இரண்டுசேர் மெல் லிச அரிசியும் இரண்டுசேர்ஜலத்தில் ஒன்றாகவேகவைத்துக் கொதித் துக் கொண்டிருக்கும்போது அதில் இரண்டுபலம் நெய்வார்த்துப் பின்பு கொஞ்சம் சீரகம் நெய்யில் தாளித்துப் போடவேண்டிய...

சாதாதுவரம்பருப்புப் பொங்கல்.

ஒருசேர்த் துவரையெடுத்து உரலில் குத்தி உமிபோக்கி அரை சேர்பருப்பும் ஒருசேர் நல்ல அரிசியும் வேகவைத்துக் கொடுக்கும் போது ஒருபலம்நெய்யாவது வெண்ணெயாவது அதில்விட்டுப்போதமானவுப்பும் கொஞ்சம்சீரகமும் பொடிசெய்த மிளகும் அதனுடன் கலந்து கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியை அதன்மேல் போடவேண்டும்.

வறுத்த பச்சைப்பயறுசேர்ந்த பொங்கல்.

பச்சைப்பயற்றை மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து நன்றாகக் குத்தி வுமிபோக்கி அரைசேர்பருப்பும் ஒருசேர் நல்லஅரிசியும் வொன்றுகக்கலந்துவேகவைத்துக்கொதிவருமுன் நான்குபலம் நெய்வார்த்து யிறக்கும்போது இரண்டுரூபாயெடை சீரகமும் வொருரூபாயெடை மிளகும் பொடியும் போடவேண்டியது.

சாதா பச்சைப்பயறுப் பொங்கல்.

பச்செப்பயற்றை உரலில்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பருப்பும் வொருசேர் மெல்லீசு அரிசியும்கலந்து வொன்றாக வேகவைத்துக் கொதிவரும்போது எட்டுப்பலம் நெய்வார்த்துக் கொஞ்சம் சீரகமும் உப்பும் அதிற் போடவேண்டியது.

உளுந்தம்பருப்புசேர்ந்த பொங்கல்.

ஒருசேர்வுளுந்தை வொருமண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலிற் குத்தி வுமிபோக்கி அதில் நாலில் ஒருபங்கும் ஒருசேர் நல்ல அரிசியும் கலந்து வேகவைத்து அதுமுழுமையும் வேகிறதற்குமுன் இரண்டுபலம் நெய்விட்டு வொருகண்டியால் அல்லது அதன் காம்பினால் கிளரவேண்டியது இரண்டு நெல்லிடைப் பெருங்காயமும் கொஞ்சம் சீரகமும் மிளகும் நெய்யில்வறுத்து அதிற்போட்டுப் பின்பு அதன் மேற் கொஞ்சம் உப்பைபொடிசெய்து போடவேண்டியது

கடலைப்பருப்புசேர்ந்த பொங்கல்.

கடலையை உரலில்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பருப்பும் ஒருசேர் மெல்லீசு அரிசியும் கலந்துநன்றாக வேகவைத்து-6-பலம் நெய் வார்த்து ஒருரூபாயெடைப் புளிரசத்தோடு கொஞ்சம் சீரகமும் உப்பும்போட்டு அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டியது.

கொள்ளுபருப்புச்சேர்ந்த பொங்கல்.

கொள்ளை மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலில் குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் எடுத்துக்கொண்டு ஒருசேர் நல்ல அரிசியிற் கலந்து

இரண்டும் நன்றாக வெந்தபின்பு-4-பலம் நெய்வார்த்துக் கடைசியில் அதற்குப்போதுமான உப்பும் கொஞ்சம் சீரகமும்மிளகும் தாளித்துப் போடவேண்டியது.

கடலை அல்லது கொள்ளுபருப்புப் பொங்கல்.

மேற்சொல்லிய பருப்புகளில் ஒவ்வொருவகையில் அரிக்காசேரெடுத்து அதனுடன் அரிக்காசேர் மோரும் இரண்டரைசேர் மெல்லீசு அரிசியும் கலந்து வேகவைத்துக் கொதிக்கும்போது 24-பலம்,நெய்வார்த்து ஏதாவது காய்கறிகளும்போட்டுப் போதுமான உப்பும் பாதுமைப்பருப்பும் அஞ்சு மசாலவகையில் ஒவ்வொன்றில் நாலு நெல்லடைப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் பொங்கிக் கொள்ளவேண்டியது.

சாதாப்பொங்கல்.

அரைசேர் அரிசியும் ஆறுவகைசேர்ந்த பருப்பில் கால்சேரும் சேர்த்துப் பொங்கிக் கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியும் உப்பும்போடவேண்டியது இதை யெந்தபடியாவது புசிக்கலாம் இதுமிகவும் செலவுள்ளதுமல்ல அதிக ருசியுள்ளதுமல்ல ஆனால் யாத்திரை வாசிகளுக்கு உதவப்பட்ட போசனமாக விருக்கின்றது அகப்படுகிறதாகயிருந்தால் கொஞ்சம் காய்கறிகளையும் கொதிக்கும்போது சேர்க்கலாம் இது இந்ததேசமுழுமையும் வழங்கப்பட்ட சதாரணப் பொங்கலாயிருக்கின்றது.

ஜாப்பருப்பு பச்சைப்பயருஞ்சேர்ந்த பொங்கல்.

ஒருசேர் அல்லது அரைசேர் ஜாப்பருப்பை நன்றாகக்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பச்சைப்பருப்புடன் கலந்து ஒன்றாக வேகவைத்துக் கொதிக்கும்போது-4-பலம் நெய்வார்த்து அதிற்கொஞ்சம் மசாலா சம்பாரப்பொடியும் சருக்கரையும் போடவேண்டியது.

பலவிதபதார்த்தவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பதினைந்தாவது.

சகலவிதபலகாரவகைப் படலம்.

சாதாவுளுந்துவடை.

ஒருசேர் உளுந்தை உரலில் குத்தி உமிபோக்கி அதை ஒருபாத்தி யில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாழிகைநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து பின்பு கல்லுரலில் மெதுவாக அப்பிப் போதுமான உப்பும் ஒருரூபா யெடைமிளகும் உடைத்துக் கலந்து ஒவ்வொரு தரத்துக்கு ஒருசிறு கரண்டிப்பிரமாணம் அப்பின மாவையெடுத்து ஒரு வாழையிலையின் மீது வடைதட்டை மத்தியில் துவாரஞ்செய்து ஒரு அகலப் பாத்தி ரத்தில்-4-பலம் நெய்விட்டு அந்தப்பாத்திரம் எத்தனை வடைகளைப் பிடிக்குமோ அத்தனைப்போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதை உடனே புசிக்கலாம்.

புளித்தவுளுந்துவடை.

ஒருசேர் உளுந்தை உரலில் குத்தி உமிபோக்கி ஒருபானையில் போட்டு நிறைய ஜலம்விட்டு ஒருநாளும் ஒரு இராத்திரி முழுதும் ஊறவைத்து மறுநாள் காலமே கல்லுரலில் மெதுவாகப் பருப்பு ஊறிய ஜலத்தைவிட்டு அப்பிப் போதுமான உப்பும் உடைத்தமிள கும் சீரகமும் கலந்து முன்சொல்லிய பிரகாரம் வடைதட்டி நெய் யில் வேகவைக்கவும் இது மிகுந்த ருசியுள்ளதாயிருக்கும்.

தித்திப்புவுளுந்துவடை.

ஒருசேர் உளுந்தை குத்தி உமிபோக்கி மேற்சொல்லியபடி ஊறவைத்து அப்பி-20-வாழைப்பழத்தை உரித்துப்போட்டு அப் பினமாவுடன் கலந்து பிசைந்து பின்பு வடைதட்டி பக்குவஞ் செய்து நெருப்பிலே வைக்கவேண்டியது,

உளுத்தம்பருப்புவடை.

ஒருசேர்உளுத்தமாவும் கொஞ்சம் அரிசிமாவும்சேர்த்துத் தண் ணீர்வார்த்துக் கலந்துவொரு இராத்திரிமுழுதும்வைத்து மறுநாள் காலமே வொருசேர்கடலைப்பருப்பை உமிபோக்கி அதைஜலத்தில் வேகவைத்து அந்த அளவுக்கு வெல்லம் அல்லது சருக்கரைப்போ ட்டு அரைத்து இரண்டுரூபாயெடை ஏலரிசியைப்பொடியாக்கி மல்

லாவற்றையும் கையிற்றொற்றிவைத்து வடை தட்டி ஒரு அகலபாத்திரத் தில் வொருசேர் நெய்விட்டு நன்றாய்க்காய்ந்தபின்பு அந்தப்பாத் திரம் எத்தனை பிடிக்குமோ அத்தனை வடைகளைத் தட்டிப்போட்டு நன்றாகவெந்தபின்பு எடுத்துக்கொள்ளவும்.

தோசை.

அரைபக்காச்சேர் உளுந்தும் மாவெடுத்து வொருசேர் அரிசி மாவுடன்சேர்த்து இரண்டையும் வொன்றரைச்சேர் ஜலத்தில் போட்டுக்கலந்து வொருநாள்முழுதும் வொவ்வொரு சமயத்தில் இரண் டுநாள்வரையில் புளிக்கவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம்மிளகு சீரகமும் பொடிசெய்து கரைத்தமாவுடன் சேர்த்து வட்டமாகிய இரும்புத் தோசைக்கல்லின்மீது விருத்தமாகவார்த்து நன்றாய் வெந்தவுடன் எடுக்கவேண்டியது தோசைக்கல் காந்திப்போகாதிருக்கும்படி யாகவும் சட்டகல்லின்மீது பழையபடியும் வார்க்கப்படும் தோசை வொட்டிக்கொள்ளாதிருக்கும்படியாகவும் அப்போதைக்கப்போது கொஞ்சம்நெய் அல்லது வெண்ணெய்த்தடவிக்கொண்டு வாரவேண் டியது.

அதற்கு அனுபானம் இரண்டு பலமெடை உளுத்தம்பருப் பைநெய்யில்வறுத்து முளகாய் பெருங்காயம் கறிவேப்பிலைக்கொஞ் சம்சேர்த்து அரைத்தப்பச்சடி செய்யும்போது தோசையுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவும் இதைப்போலவே சருக்கரையும் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வுளுந்துவடை.

ஒருசேர் உளுந்தமாவும் அரைச்சேர் சருக்கரையுங்கலந்து பிசை ந்து உண்டைசெய்து வொரு அகலச்சட்டியில் 8-பலம் நெய்வார்த் துக் காய்ந்துக்கொண் டிருக்கும்போது மேற்படி உண்டைகளை அதிற்போட்டு வெந்தவுடனே யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப் பலகாரத்தை காற்பதுநாள் அதிகாலமே புசித்தால் தேகத்திற்கு அதிகபலமுண்டாகும்.

வுளுந்து இட்டிலி.

ஒருசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுந்துமாவும் ஒருசேர் ஜல த்திற்கலந்து வொருநாள் அல்லது இரண்டுநாள் புளிக்கிறவரையில் வைத்துக்கொஞ்சம் சுக்குப்பொடி மிளகுசீரகமும்போட்டு வேண்டு மானல் ½-சேர் கடலைப்பருப்பையுஞ்சேர்த்து வுண்டைசெய்து அவ்

வுண்டைகொள்ளும்படியான வொருமண்சட்டியில் அரைச்சட்
யளவு ஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல் வைத்
வேறொருசட்டியைக் கவிழ்த்துமூடி வேகவைக்கவேண்டியது ஜல
தில் ஆவியால்வெந்த இட்டிலியை யெடுத்துச் சருக்கரை அல்லது
இனிப்புள்ளவைகளைச் சேர்த்துப்புசிக்கலாம்.

முறுக்கு.

ஒருசேர்வுளுந்தை வறுத்துச்சுத்தி யுமிபோக்கி மாவாக்கி அவ்
வளவுக்கு அரிசிமாவைக்கலந்து தோல்போக்கிச் சுத்திசெய்துகொ
ஞ்சம் யெள்ளும் பெருங்காயமும் உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர்விட்டு
நன்றாய் பிசைந்துகொண்டு வொருவஸ்திரத்தைத் தாழவிரித்துப்
போட்டு அதின்மீது முறுக்கிவிட்டுப் பத்துநாழிகைவரையில் ஆற
வைத்துப் பிசைந்தமாவை முறுக்காகவும் மற்றபல்வித வுருவங்க
ளாகவும் சுட்டாலும் சுடலாம்.

இத்திப்புடை.

ஒருசேர் உளுத்தமாவும் ஒருசேர் சருக்கரையும் ஒருசேர்ஜலத்
தில் குழம்பாகக்கரைத்து ஒருபாத்திரத்தில் போதுமான பசுநெய்
விட்டுக்காய்ந்தபின்பு அதில்மாவை வார்க்கவேண்டியது அது அடை
யாகவாகும் ஐந்துநிமிஷம் வெந்தபின்பு எடுத்து மத்தியான போச
னத்திற்கு வழங்கிக்கொள்ளலாம்.

கடலைரொட்டி.

ஒருசேர்கடலை அல்லது துவரம்பருப்பை மாவாக்கிக் கொஞ்
சம் சலமும் உப்புஞ்சேர்த்துக்கலந்து ரொட்டிசெய்து இரும்புதோ
சைக்கல்லில் சுடவேண்டியது இதற்குஏதாவது அனுபானம் வைத்
துக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது.

கடலைத்தொவையல்.

சுத்திசெய்து ஒருசேர் கடலையை இரண்டுசேர்ஜலத்தில் வேக
வைத்துக் ஜலத்தை இறுத்திவிட்டு அப்பருப்பில் சொஞ்சம் சருக்க
ரைச்சேர்த்து நெகிழ அரைத்து உண்டைகள்செய்து மற்றொருபா
ண்டத்தில் உளுத்தமாவும் அரிசிமாவும் சரியாகப்போட்டுக் கரைத்
து அந்தஉண்டைகளை இதில் தோய்த்தெடுத்து அகலசட்டியில் நெய்
விட்டு வேகவைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

கடலைமாவு தித்திப்பு உண்டை.

ஒருசேர் கடலையை வறுத்துத் தோலைப்போக்கி மாவாக்கி ஒரு அகண்டபாத்திரத்தை அடுப்பிலேற்றிப் பொதுமான நெய் விட்டு அந்தமாவை அதிற்போட்டு பாதி வெந்தவுடனே எடுத்துச் சருக்கரையும் ஏலக்காயும் சரியெடையாக அதிற்போட்டுஉண்டையாகச் செய்யவேண்டும் இதை மத்தியான போஜனத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளவும்.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் கடலையை மாவாக்கி ஜலத்தில் கரைத்து ஒருநாள் முழுதும் வைத்திருந்து சின்னக்குடுவையில் நிறைப்பி இரும்பு அல்லது பித்தளையினால் செய்தபாணையில் போதுமான நெய்விட்டு பாவு வார்த்திருக்கிற குடுவையின்கீழே மூன்றுதுவாரஞ்செய்து நெய்யில் துளிதுளியாகவிட்டு அவைகள் நன்றாய்வெந்தவுடனே கரண்டியினால் எடுத்துப் பரிசுத்தபாத்திரத்தில் வைத்து அத்துடன் போதுமான அழுக்கெடுத்த சருக்கரைச்சேர்த்து உண்டையாகச் செய்யவேண்டியது.

மகிழம்பூ பணிகாரம்.

அரைசேர் கடலைமாவும் அவ்வளவு அரிசிமாவுஞ் சேர்த்துப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து ஒருமொத்தையாக்கி மகிழம்பூ அச்சிற்போட்டு ஒரு வஸ்திரத்தின்மேல் பிழிந்து ஒருமணி நேரம்வரையில் ஆறவைத்துப் பின்பு நெய்யில்வறுத்து அதன்மேல் வெள்ளைச்சருக்கரையைப் போடவேண்டியது.

சாதாப்பணிகாரம்.

ஒருசேர் கடலைவறுத்துக் குத்தி உமிபோக்கிச் சன்ன மாவாக்கி அதில் பாதிமாவும் சருக்கரை ஏலரிசிப்பொடியுஞ் சேர்த்துக் கோதுமைமாவினாலாவது நெய்யிலாவது செய்த பணிகாரத் தோடு சேர்க்கவேண்டியது மற்றமாவைப் பதனப்படுத்தவும்.

பூபணிகாரம்.

அரைசேர் கடலையை ஜலத்தில்ஊறவைத்துத் தோலையுரித்துக் கொஞ்சம் உப்புப்போட்டு நன்றாக அரைத்து ஒருபாணையில் போதுமான நெய்விட்டு பூச்சட்டியினால் சட்டியில் துளிகளாக விழும்படி கையால் தத்திவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பெரியபணிகாரம்.

ஒருசேர் கடலையை உமிபோக்கி ஜலத்தில் வேகவைத்து அ
துடன் சருக்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து
கொஞ்சம் ஏலரிசிப்பொடி சேர்த்துப்பிசைந்து உண்டைசெய்து
கொஞ்சம் கோதுமைமாவில் புரட்டி ரொட்டிபோலச்செய்து இரு
புத்தோசை கல்லின்மீது சுடவேண்டியது இதை உருக்கினவெண்ணெ
ய் பசும்பால் அல்லது வெள்ளரிக்காயுடன் சாப்பிட்டால் ஜீரணமாகும்.

பச்சைப்பயறு பணிகாரம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றைக் குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில்
வேகவைத்துப் பின்பு போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரைத்துக்
கொஞ்சம் கருப்பூரமும் ஏலரிசிப்பொடியும் சேர்க்கவும் இதைக்
கோதுமைரொட்டியுடன் சேர்த்துச்சாப்பிடலாம்.

பச்சைப்பயற்றிலேசெய்த பணிகாரம்.

ஆய்ந்தெடுத்த பச்சைப்பயற்றை வேகவைத்துப் போதுமான
சருக்கரையும் ஏலரிசிப்பொடியுஞ்சேர்த்து அரைத்து அதற்குச் சம
மாக அரிசிமாவும் உளுத்தமாவுஞ் சேர்த்துக்கொண்டு ஜலம்விட்டு
எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப்பிசைந்து அடையாகத் தட்டிப் பின்பு
ஒவ்வொன்றாக நெய்யில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

பச்சைப் பயறுண்டை.

¼-சேர் பச்சைப்பயற்றை ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் போதுமான
உப்பும் சீரகமுஞ்சேர்த்து அரைத்துப்பாறையில் வெய்யிலிட்டுக் காயும்
போது அநேக துவாரங்களையுடைய சித்திரத்தட்டைச் சல்லடையில்
வைத்துத்தேய்த்தால் உண்டைகளாகவிழும் வெய்யிலில் எடுத்துக்
கொள்ளவெண்டியது.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றைக் குத்தி உமிபோக்கி மாவாக்கிப்
போதுமானசருக்கரையும் ஜாதிக்காய் ஜாபத்திரி லவங்கம் ஒவ்
வொரு ரூபாயெடை பொடிசெய்து சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டை
செய்து அரைசேர் நெய்யில் வேகவைக்கவும்.

பச்சைப்பயற்று பணிகாரம்.

அரைசேர் பச்சைப்பயற்றைக் குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில்
ஊறவைத்துக் கொஞ்சம் இஞ்சி சீரகஞ்சேர்த்து அரைத்தெடுத்து

ஒரு அடையாக்கி இருப்புச்சட்டியின்மீது வேகும்போது கொஞ்சம் நெய்வார்க்கவேண்டியது.

* பலவகைப்பருப்புசேர்ந்த ஆம்பில்வடை.

பச்சைப்பயறு கடலை உளுந்து துவரை இவைகளில் ஒவ்வொரு வகையில் ¼-சேர் எடுத்துத்தோல்போக்கி எல்லாவற்றையும் ஒன்று கச்சேர்த்து ஊறவைத்து அரைத்து வடைகளாத்தட்டி மத்தியில் துவாரஞ்செய்து ஒருபாண்டியில் போதுமான நெய்விட்டு வேகவைத் து அவைகளை யெடுத்துத் தயிரில்போட்டு அதிற்கொஞ்சம் உப்பும் மஞ்சட்பொடியும் வறுத்த கடுகுஞ்சேர்த்து (1¼) நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து பின்பக்ஷிணை செய்யவேண்டியது

துவரை உண்டை.

ஒருசேர் துவரையைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில்வேகவைத் துப் போதுமானவெல்லம் அல்லது சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏல மும்போட்டு நன்றாயரைத்து உண்டைசெய்து கோதுமைமாவுக் குள் அடைத்து ரொட்டி சுடவேண்டியது.

துவரைத் தொவையல்.

ஒருசேர் துவரையை உமிபோக்கிப் போதுமான ஜலத்தில்வேக வைத்து அவ்வளவு சருக்கரை அல்லது வெல்லத்தைச் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைகள்செய்து மற்றொருபாண்டத்தில் உளுத்தமா வும் அரிசிமாவும் சேர்த்துக்கரைத்து அந்த வுண்டைகளை அதில் தோய்த்து நெய்யில் சுட்டெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

துவரைப்பருப்புசேர்ந்த உண்டை.

அரைசேர் துவரையை வறுத்துத் தோல்போக்கி மாவாக்கிப் போதுமான சருக்கரையும் கொஞ்சம் நெய்விட்டுப் பிசைந்து உண் டைகளாகச் செய்துகொள்ளவேண்டியது.

சுருக்கங்காய்க் கொழுகட்டை.

ஒருசேர் அல்லது இரண்டுசேர் வெள்ளை அரிசியை ஊறவைத்து இடித்து தெள்ளியெடுத்தமாவில் கொஞ்சம் வெந்நீர்விட்டுப்பிசைந்து அடையாகத்தட்டி தோல்போக்கிய ஒருசேர் துவரையை வேகவைத் து அதனுடன் போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரைத்து அடைக

* இதை ஆமைவடை யென்றும் வழங்குவார்கள்.

களின் மத்தியில்வைத்து மடித்து இலைகள் கொள்ளும்படியா
ஒரு குண்டுசட்டியில் அரைச்சட்டியளவு ஜலம்விட்டு வாயை வ
திரத்தால்கட்டி அதன்மேல்வைத்து வேறொருசட்டியைக் கவிழ்த்
மூடி நன்றாக வேகவைக்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு ரொட்டி.

துவரையை உமிபோக்கி இரண்டு சிரங்காண்டியளவு அரி
யைச்சேர்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்துக் கல்லுரலில் அரைத்து ரொட்
தட்டி விர்த்தமாயிருக்கிற இருப்புத்தட்டின்மேல் வேகவைத்
வேகும்போது கால்சேர் நெய்யை அதன்மேல் வார்க்கவேண்டியது

துவரம்பருப்பு தித்திப்பு உண்டை,

ஒருசேர் துவரையை வறுத்துக் குத்தி உமிபோக்கி ஒருபாத்தி
யில் போதுமான வெல்லமும் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக் காய்ச்சிவைத்
துக் கம்பிப்பாகுசெய்து வறுத்த பருப்பை அதிற்போட்டு உண்டை
திரட்டி வேண்டியபோது பட்சணஞ்செய்ய வைத்துக்கொள்ள வேண்
டியது.

துவரைரொட்டி.

½-சேர் துவரையை உமிபோக்கி ஜலம்விட்டு ஒருமணிநேரம்
ஊறவைத்துயெடுத்து ஒருதேங்காயையுடைத்து துருவிப்போட்டு அப்
பருப்புடன்சேர்த்து அப்பு உண்டைகள்செய்து ஒவ்வொரு ரொட்டிக்கு கொஞ்
சம் நெய்வார்த்து நன்றாக வேகவைக்கவேண்டும். இதை ஆகாரபோஜ
னத்திற்குபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

எருக்கங்காய்க் கொழுக்கட்டை.

ஊறவைத்து இடித்த அரைசேர் அரிசிமாவைத் துவட்டிக் கொஞ்
சம் வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து மூன்று அங்குல சதுரமாக அடை தட்
டி அரைசேர் துவரம்பருப்பை ஜலத்தில் வேகவைத்து அதனுடன்
போதுமான வெல்லம்சேர்த்து அரைத்து அடையில்வைத்து மடித்
துப் பாதிஜலம்விட்ட ஒரு பானையினுடைய வாயில்கட்டிய வஸ்திரத்
தின்மீதுவைத்து வேறொருசட்டியால்மூடி ஒருமணிநேரம் வேக
வைத்து யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

குழவுண்டை.

ஊறப்போட்டு இடித்த அரைசேர் அரிசிமாவெடுத்து மேல்வி
ரித்தபிரகாரம் சித்தப்படுத்தி மேல்சொல்லியபடி தொவரம்பரு
பைப் பூரணமாக மத்தியில்வைத்து மடித்துவைக்கவேண்டும்.

அரிசிமாப் பணியாரம்.

ஆறுபலம் வெல்லம் அல்லது சருக்கரையை அகலவாயுள்ள ஒருசட்டியில் அரிக்கால்சேர் ஜலம்விட்டு மெழுகு பதமாகிறவரை யில் காச்சி அப்பால் ஒருசேர் அரிசிமாவைப் போட்டுக்கிண்டி இலை யின்மேல் அடைகள்தட்டி நெய்யில் சுட்டெடுக்கவேண்டும்.

இஞ்சிப் பணியாரம்.

ஆறுபலம் சருக்கரையை ஜலத்திற்போட்டுக் காய்ச்சி இரண்டு பலம் இஞ்சியைத் தோல்சீவிக் காணை காணையாய் கத்தரிச்சி காய்ந்து கொண்டிருக்கிற சருக்கரையிற்போட்டு அதனுடன் சுத்தப்படுத் திய ஒருசேர் அரிசிமாவும்போட்டு நன்றாகக்கிள்ளி அதை ஐந்தங் குலவிருத்தமாக அடைகள்தட்டி நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது இதைச் சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

பூசணிக்காய் பணியாரம்.

ஆறுபலம் வெல்லத்தைச் ஜலத்தில் காயவைத்து இறங்கி அடை செய்யப் பக்குவமாகும்போது இளக்க ஒருபூசணிக்காயில் கால்பங் கெடுத்து துவிடதுண்டுகளாக அரிந்து ஒருசேர் சுத்தப்படுத்திய அரி சிமாவில்போட்டு வெல்லப்பாகும் கொஞ்சம் நெய்யும் சேர்த்து நன்றாகக்கலந்து அடைகளாகத்தட்டிப் போதுமான நெய்யில் வேக வைக்கவேண்டியது.

அரிசிமாவுண்டை.

ஒருசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் சேர்த்து ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து ஒருநாள்வரையிலும் வைத்து அடையாகத் தட்டி வேகவைத்துக் கடலையும் வெல்லமும் அந்த அடையில் வைத் துக் கரைத்தமாவில் தோய்த்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

வெருருவிதம்.

முக்கால்சேர் அரிசிமாவும் ¼-சேர் உளுத்தமாவும் போதுமான வெல்லத்துடன் சேர்த்து ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து அடைகளாகத் தட்டி அவைகளை நெய்யில் சுடவேண்டியது.

அரிசிமாவிற்செய்யுந் தோசை.

அரைசேர் அரிசிமாவும் ¼-சேர் உளுத்தமாவும் எடுத்து ஜலம் விட்டுக் குழம்பாகக்கரைத்து இரண்டுநாள் அல்லது புளிக்கிறவரைக் கும்வைத்துப் பிற்பாடு போதுமான பெருங்காயம் சீரகம் மிளகு சுக்

கும் சேர்த்து இருப்புச்சட்டியின்மீது சுட வேண்டியது. சுட்டெ
குந்தோறும் அந்தந்தச்சட்டிக்கு நெய்தடவவேண்டியது இந்தத்தோசை
யை சூடுகையாயிருக்கும்போதே புசிக்கவேண்டியது.

எருக்கங்காய் கொழுகட்டை.

ஒருசேர் அரிசிமாவும் போதுமான உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர்
விட்டுப்பிசைந்து முட்டைபோலே நீண்ட விருத்தமாக அடைதட்டி
துவரையும் வெல்லமும் பாகுபிடித்துப் பூரணத்தை மத்தியில் வைத்
து மடித்து ஒரு அகல வாயுள்ள பானையில் பாதிஜலம்விட்டு வாயை
வஸ்திரத்தாற்கட்டி அதன்மேல் வேகவைக்கவேண்டியது.

அரிசிமாவினால்செய்யும் பூரணவுண்டை.

ஒருசேர் அரிசிமாவெடுத்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு வெந்நீர்
விட்டுப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கிப் பருப்பையரைத்துப் பூரணமாக்கி
அதன் மத்தியில்வைத்து மடித்து ஒருபானையில் பாதிஜலம்விட்டு
வாய்க்கு ஏடுகட்டி அதன்மேல் வேகவைக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

அரைசேர் அரிசிமாவும் கால்சேர் உளுத்தமாவும், அரிக்கா
ல்சேர் பச்சைப்பயறுமாவும் போதுமான உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர்
விட்டுப் பிசைந்து அகல அடைகளாகத்தட்டி மத்தியில் வறுத்தகடலை
மாவும் ஏலப்பொடியும்வைத்து மடித்து வேகவைக்கவேண்டியது
இதை வெண்ணெய் அல்லது நெய்யுடனேயாவது சாப்பிடவும்.

நெய்யும் அரிசிமாவும் சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட அடைகள்.

அரைசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் தண்ணீர்
ட்டுக் குழம்பாகக் கரைத்து ஒருநாள்வரைக்கும் வைத்துப்
ன்பு ஒருசேர்வெல்லத்தை சேர்த்து அதை அகன்ற பாத்திரத்
ல் போதுமான நெய்விட்டுக் காய்ச்சிப்பின்பு அதில்வார்த்து நன்
க வெந்தபின்பு எடுத்துக்கொள்ளவும் இதை அப்போதைக்கப்
பாது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது

நெய்யும் அரிசிமாவும் சேர்த்து செய்யப்பட்ட புளித்தபணிகாரம்.

அரைசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் ஜலத்திற்
ரைத்து இரண்டுநாள் அல்லது புளிக்கிறவரையில் வைத்துப்
ாதுமான உப்பும் கொஞ்சம் சீரகமும் மிளகுபொடியுஞ் சேர்த்து
ய்யில் வார்த்துச் சுடவேண்டியது.

வெண்ணெய்ப்பணிகாரம்.

அரைசேர் ஈர அரிசிமாவில் சரியெடை வெண்ணெயைச் சேர்த்துச் சின்ன அடைகளாகத் தட்டி நெய்யில் நன்றாக வேகவைக்க வேண்டியது.

அரிசிமாப்பணிகாரம்.

அரைசேர் அரிசிமாவில் வெல்லத்தைக் கரைத்துவிட்டுப் பிசைந்து உருண்ட அடைகளாகத் தட்டி நெய்யில் வேகவைத்துச் சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

கோதுமைமாவு அடை.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யை அல்லது மாவைப் பாலிலாவது வெந்நீரிலாவது ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து நன்றாக குத்தி ஒரு சிறிய கரண்டியளவு பரங்கிட்டு உண்டைசெய்தொரு பலகையின்மேல் வுலர்ந்த அரிசிமாவைப்போட்டு அதின்மேல்வைத் தப்பளக்கொழுவியால் அடைகளாக்கி ஒருசேர் வறுத்த கடலைமாவில் தகுமான வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியுங் கலக்கொரவ்வொரு அடைக்கு ஒருசிறிய கரண்டிக் கடலைமாவை மத்தியில் வைத்து மடித்து (1¼) நாழிகை ஊறவைத்துப்பின்பு நெய்யில் சுடவேண்டும் இதை, 15-நாள்வரைக்கும் வைத்து உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைப் பாலிலாவது ஜலத்திலாவது ஊறவைத்திடித்தெடுத்த மாவை உண்டையாக்கி ஒரு பலகைமீது வுலர்ந்தமாவைப்போட்டு அதன்மேல்வைத் தப்பளக்கொழுவியால் அடைகளாக்கிக் கொப்பரைத்தேங்காயைப் பொடியாக அரிந்ததில் அரைச்சேரும் கசகசாவில் அரைசேரும் எதேன்றாக வறுத்தொரு ரூபாயெடை ஏலஞ்சேர்த் திவைகளை பொடியாக அரைத்துச் சமமாகச் சருக்கரைசேர்த் தவ்வடையின் மத்தியில் வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

கோதுமை நொய்யை மேல்விதித்த விதமாக அடைகள் தட்டி அரைசேர் வறுத்த பச்சைப்பயறுமாவும் தகுமான சருக்கரையும் ஏலப்பொடியுங் கலக்கி அடையில்வைத்து நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டும்.

கோதுமையுண்டைகள்.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யை சட்டியிலிட்டு நெய்யில்
வைச்சி தகுமான சருக்கரையும் ஏலப்பொடியும் போட்டு
டைகளாகப் பிடிக்கவேண்டும்.

கோதுமை அடை.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைக் கொஞ்சம் பால்விட்டு
பிசைந்தடைகளாகத் தட்டி ஒருசேர் சக்கரையை வ
மாவாக்கிக் கொஞ்சம் சருக்கரைக் கலக்கி இந்தப்பூரணத்
அடையில்வைச்சி மடிச்சிப் பலகையின்மீதில் கொஞ்சம் அ
மாவைத்தூவி அதன்மேல் மேற்படி மடிப்பை வைச்சிப் பொ
தத்தட்டி நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டும்.

கோதுமைமாவினால்செய்த பணிகாரம்.

அரைசேர் கோதுமைநொய்யிற் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பி
அடைகள் வுண்டாக்கி சருக்கரையைவைச்சி மடிச்சிமூடி உ
டைகளாக்கி நெய்யில் வேகவைக்கவும்.

போளி.

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் கொஞ்சம் உப்பும் ஜலமும் வி
டுப் பிசைந்து ஒவ்வொரு சிறிய கரண்டிப்பிரமாணம் எடுத்து
உண்டைசெய்து வறுத்த கடலைமாவை மத்தியில்வைத்து மற்றொரு
பலகையை அதன்மேல்வைத்து அழுத்தி அடையாக்கி இருப்புத்
தட்டின்மீது சுட்டு நெய்யில் அல்லது உருக்கி வெண்ணெயில்
தோய்த்துப் பட்சணை பண்ணவும் பால் வெள்ளிக்காய் சேர்த்துக்
கொண்டால் இந்தப் போளி சீரணமாகும்.

அடுக்குப் பணியாரம்.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யை மோரில் ஊறவைத்து ஒவ்
வொரு சிறியகரண்டிப்பிரமாண மெடுத்து பலகையின்மீது வைத்து
அப்பளக்கொழுவினால் அடைதட்டி வெண்ணெய்பூசி ஏழு அடை
களை ஓரடுக்காக அடுக்கி நெய்யில் வேகவைத்து வெள்ளைச் சருக்
கரையைக் கூட்டி உடனே புசிக்கவேண்டியது பித்தம்போம்.

பச்சைப்பயறும் கோதுமைநொய்யும் சேர்ந்த பணிகாரம்.

அரைசேர் பச்சைப்பயற்று மாவும் கால்சேர் கோதுமைநொய்
ம் சேர்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் பிசைந்து தகரவச்சில் திரை

ப்பி சட்டியில் நெய்விட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது பிழிந்து வெந்த வுடன் எடுத்து வெள்ளைச் சருக்கரையாவது கற்கண்டாவது பொடி செய்து அதன்மேல் தூவவேண்டியது வாயுசெய்யும்.

கோதுமைமெதாய் கஜ்ஜிக்காய்.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைக் கால்சேர் பசும்பாலில் சேர்த்து இடித்து அநேகவுண்டைகளாக்கி அப்பளக்கொழுவினால் மிகவும் சன்ன அடைகளாக்கி மத்தியில் சருக்கரைவைத்து மடித்து உப்பிருக்கிறவரையில் நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது.

கோதுமைமண்டிகை அடை.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர்பாலில் இரண்டரை நாழிகை ஊறவைத்து இடித்து இதில் ஒவ்வொரு ரூபாயெடை மாவெடுத்து மெல்லிய அப்பளங்களாகச் செய்து ஒருபெரிய புதுப்பானையைக் கழுத்தைக் கட்டிப்போட்டு அடுப்பின்மீது தலை கீழாகக் கவிழ்த்துவைத்து அதன்மேல் இந்த அடைகளைப்போட்டு வெந்தவுடன் எடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது வாயுவுண்டாம்.

கோதுமைமெதாய் கருளை.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர் பாலில் ஐந்து நாழிகை ஊறவைத்து இடித்து ஒவ்வொரு ரூபாயெடை மாவெடுத் து பலகையின்மீது வைத்து அப்பளக்கொழுவினால் அடைசெய்து ஜலத்தில் வேகவைத்துப் பாலுஞ் சருக்கரையுஞ் சேர்த்துப் புசிக்க வேண்டியது.

கோதுமைரொட்டி.

ஒருசேர் மெல்லிசாமாவை வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து ரொட்டி செய்து இருப்புத்தட்டின்மீது வேகவைத்து நெய்யுஞ் சருக்கரை யுஞ் சேர்த்துப் புசிக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் போதுமான உப்பும் ஜலமும் விட் டுப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி மெல்லிசாய் அடைதட்டி இருப் புத்தட்டின்மேல் வேகவைத்து மாம்பழரசம் அல்லது சருக்கரை சேர்த்துப் பட்சணை செய்யவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் ஜலமாவது பாலாவது விட்டுப் பிசைந்து ஒவ்வொரு கிச்சிலிக்காய் அளவெடுத்து அடைதட்டி

வேகவைக்கவேண்டியது வழிப்பிரயாணத்தில் எரிகரும்பு பதார்த்தங்கள் அகப்படாவிட்டால் முட்டைத்தாளின்மேல் 6-அல்லது 7-அடைகள் நெய்யில் சுட்டுக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைநொய்ரொட்டி.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யை ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து நான்கு ரொட்டிகளாக்கிப் போதுமான நெய்யில் சுட்டெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

கஜ்ஜிருக்காய்.

ஒருசேர் எள்ளைக்குத்திச் சுத்திசெய்து முப்பதுநிஷம் ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் பின்பு அதையொரு பலகையின்மேல் ஆறவைத்துப் போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரிசிமா அடையின் மத்தியில்வைத்து மடித்து நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

சுத்தப்படுத்திய அரைசேர் எள்ளை வறுத்து அரைத்துக் கால்செர் வெலலம் சேர்த்துப் பிசைந்து அரிசிமாவடையில் வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

தித்திப்பு எள்ளுண்டை.

ஒருசேர் யெள்ளை வறுத்துக்கொண்டு அதற்குப் போதுமான வெல்லமெடுத்து ஜலத்தில்போட்டு அடுப்பிலேற்றிப் பாகுபதமாக வரும்போது எள்ளைப்போட்டுக் கிண்டி உண்டைகள் பிடித்துக் கொஞ்சநேரம் ஆறவைக்கவேண்டியது ருசியுண்டாம்.

எள்ளும் கோதுமைமாவுஞ் சேர்ந்த பணிகாரம்.

ஒருசேர் கோதுமைமாவை வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து அடை தட்டிச் சுத்தப்படுத்திய யெள்ளும் வெல்லமும் மத்தியில் வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

எள்ளும் அரிசிமாவுஞ் சேர்ந்த கொழுக்கட்டை.

எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு அரிசிமாவில் வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து அடைகள்தட்டி அதற்குப் போதுமான எள்ளும் வெல்லமும் சேர்த்து மத்தியில்வைத்து மடித்து அதுகள் கொள்ளும் படியான ஒரு குண்டுசட்டியில் அரைச்சட்டியளவு ஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தால் கட்டி அதன்மேல் வேகவைத் தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது மந்தமுண்டாம்.

எள்ளும் அரிசிமாவுஞ் சேர்ந்த சுவையல்.

எள்ளை வறுத்து இடித்துப் போதுமான வெல்லஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி வெகுத்தமாவும் அரிசிமாவுங் கரைத்து அதில் தோய்த்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

கோதுமைமாவும் எள்ளுஞ் சேர்ந்த கஜ்ஜிக்காய்

கோதுமைமாவை பிசைந்து அடைகளாக்கி யெள்ளும் வெல்லமும் கலந்து மத்தியில்வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

எள்ளும்வெல்லமுஞ் சேர்ந்த உண்டைகள்.

ஒருசேர் அரிமாவை வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து அடைகள் தட்டிக் கால்சேர் கடலையை வேகவைத்து மத்தியில்வைத்து அடித்துப் பாதிஜலம்விட்ட குண்டுசட்டியின் வாயை வஸ்திரத்தால் கட்டி அதன்மேல்வைத்து மற்றொரு சட்டியைக் கவிழ்த்து மூடி வேகவைக்கவேண்டியது.

கடலையும் அரிசிமாவுஞ் சேர்ந்த கொழுக்கட்டை.

அரைசேர் வேகவைத்த கடலையையெடுத்து ஒருசேர் அரிசிமாவில் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி ஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்துப் பிற்பாடு அதையொருபானையில் பாதிஜலம்விட்டு வாயில் துணிகட்டி மேலேவைத்து மூடி வேவித்துப் பின்பு தரையில் வைக்கோலைத் தெளித்து அதன்மேல் ஒரு துப்பட்டியைப் பரப்பி உண்டைகளை ஆறவைக்கவேண்டியது.

கடலைச்சுவையல்.

ஒருசேர் கடலையைக்குத்தி உமிபோக்கி ஒருசேர் ஜலத்தில் போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு ஒருசேர் வெல்லம்கலந்து அரைத்து அடைகள் தட்டி கரைத்த அரிசிமாவில் தோய்த்து நெய்யில் சுட்டு யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது மலம்போம்.

கடலையுங்கோதுமைமாவுஞ் சேர்ந்த பலகாரம்.

மேல்விரித்த பிரகாரம் கடலையையும் வெல்லத்தை அரைத்து அதைக் கோதுமைமாவிற்செய்த அடையில்வைத்து மடித்து மேல்விவரித்தபிரகாரம் சுட்டு யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வேறொருவிதம்.

அரைசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவே கடலைமாவும் சேர்த்து ஜலந்தெளித்துப்பிசைந்து அதிற்கொஞ்சம்உப்பும் சீரகமும்உடை,

மிளகும் போட்டு ஒருநாள் பரியந்தம் புளித்துவைத்துப் பின்பு அடைள்தட்டி ஒரு இருப்புத்தகட்டின்மேல் கொஞ்சம் நெய்விடச் சுட்டு யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பச்சைப்பயறும் அரிசிமாவுஞ்சேர்ந்த ரொட்டி.

அரைசேர் அரிசிமாவை அரைத்து ஒருகரண்டி உப்புபோட்டு ரொட்டிதட்டி ஒரு வெண்கலப் பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நெய்விட்டுச் சுட்டெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பூரிபலகாரம்.

2-படி கோதமைநொய்யை இராத்திரிக்கே தகுந்த நீரில்பிசறி வைத்து உதயத்திலெடுத்து அகலக் கல்லின்மேலரைத்து இருப்புப் பூணுலக்கையால் இடித்து உருட்டி மறுபடியும் இடித்து இப்படி பலமுறைசெய்து அப்பளப் பலகையின்மேல் அதில் கொஞ்சமா வைத்து அப்பளக்குழவியால் அப்பளம்போல் அகலமாகச்செய்து வைத்துக்கொண்டு அவற்றுள் சிலவற்றை நெய்யில் பொரிச்சி உரலில் போட்டிடித்து மாவாக்கி அந்தமாவைத் தெள்ளிப் பருமனுள்ளதுகளை யெடுத்து மறுபடியும் இடிச்சி மாவாக்கிக்கொண்டு அம்மாவையும் 1-படிச் சருக்கரையையும் கல்மணலில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி இளவறவாக வறுத்த ¼-படிக் கசகசாவையும் மேல்தோல்போக்கி நருக்கிய 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பும் 4-முடித்தேங்காய்த் திருகலையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கலக்கி அதில தகுமானதை யெடுத்து மேலே அப்பளம்போலேசெய்து வைத்திருப்பதி னடுவில் வைச்சி மடிச்சி அதன் ஓரத்தைச் சந்துவிடாமல் பிடிச்சிக் கட்டிவிட்டு நெய்யில் திருப்பித் திருப்பிப்போட்டு வளரச்செய்தெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க மலம்வுதையும்.

கர்ச்சூரப்பலகாரம்.

மாவில்லாமல் யுடைச்சி 1¼-படி கோதுமைநொய்யை 1¼-படி வெள்ளைச்சர்க்கரையை அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சி அதில்கொட்டிப் பிசைந்து 3-பலம் உருக்காத கெட்டி நெய்யும் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்துகொண்டு வட்டமாகப் பெரிய அடைதட்டி கல்மணல் இல்லாத 3-பலம் கசகசாவைக் கொஞ்சம் வறுத்து அந்த அடையின்மேல்தூவிப் பின்பு சூரியால் நால்விரல் சதுரமாகத் துண்டித்து நெய்யில் பொன்வறலாகப் பொரித்தெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க சூடுண்டாம்.

மற்றொருவகை.

2-படிச் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில் 3-பலம் பந்நீரையும் 1-பல பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் சேர்த்துக்கிண்டி மேலே சொன்னபடி 1-படி கோதுமைநொய்யில் ஊற்றிப் பிசைந்து முன்போலவே பெரிய அடையாகத் தட்டி ஒரு ஏனத்தில்வைத்து முன்சொன்ன கசகசாவைப் பக்குவஞ்செய்து அவ்வடையின்மேல்தூவிக் கையினால் அழுத்திப் பிற்பாடு அதைத் துண்டங்கள்செய்து முன்னையபிரகாரம் நெய்யில் பொரித்துக் கொள்க,

தயிர்ப்பலகாரம்.

ஆடையுடனே 5-படிக் கெட்டித்தயிரை ஒரு வெள்ளைக்குட்டையில் சேர்த்துக் கயிறுகொண்டு முடிப்பாகக்கட்டி மேலே தூக்கி விடவேண்டும் தண்ணீர்முழுதும் வடிந்துக் கெட்டியாயிருக்கிற பக்குவத்தில் அதை எடுத்துக்கொண்டு அதிலே ¼-படிக் கோதுமை நொய்யையும் 3-பலம் வெண்ணெய் அல்லது நெய்யையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து சிறுபில்லைகளாகத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு 7-சேர்ச் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி வைத்து அப்பில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்தெடுத்து உடனே பாகில் விடவேண்டும் இப்படி எல்லாபில்லைகளையும் பொரித்துப் பாகிற்போட்டு-4-நாழிகை அதிலேயே ஊறவைத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

மற்றொருவகை.

முன்சொன்ன பிரகாரமே அவ்வளவு தயிரைப் பக்குவஞ் செய்து அதனோடு அரைபடிக் கோதுமைநொய்யையும் மேலே சொன்ன பரிமாணம் நெய்அல்லது வெண்ணையையும் தோல்போக்கிய 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அம்மியின்மேல்வைத்து நீர்விடாமல் நைய நசுக்கி அதையும் குங்குமப்பூயெடை-1, ஏலம் எடை-5 பொடிசெய்து இப்பொடியை சேர்த்துப் பிசைந்து முன்னையபடி பில்லைகள்தட்டி பின்பு 10-சேர் சீனிச்சருக்கரையாவது கற்கண்டையாவது அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி 3-பலம் பந்நீர் வார்த்து பாகுபக்குவத்திலிறக்கிக்கொண்டு மேற்படி பில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்து அந்தப்பாகில்விட்டு முன்சொன்ன நாழிகைவரையும் ஊறவைத்து எடுத்துப் புசிக்கவேண்டியது

கோதுமைநொய்ப் பெரியபலகாரம்.

புடைத்தெடுத்த இரண்டுபடிக் கோதுமைநொய்யை இரண்டு படியை ஒருபடியாகச் சுண்டக்காச்சிய பாலில் கொட்டி 5-அல்

லது 7-சேர்க் கெட்டியாயுள்ள நெய்யையாவது வெண்ணெயையாவ
அதனோடுசேர்த்து பின்பு 5-சேர்ப் பொடிசெய்த சர்க்கரையை
தோல்போக்கி மெல்லியதாக அரிந்த 10-பலம் வாதுமைப்பருப்பை
யும் குப்பையில்லாமல் ஆய்ந்து ஒருகலம் பன்னீரில் போட்டெடு
த 10-பலம் விரையில்லாத திராட்சைப்பழத்தையும் 4-பலம் பன்னீரி
2-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையுங்கொட்
ஒன்றாகப்பிசைந்து ஒருபெரிய அடையாகத்தட்டி ஈயம்பூசிய பெ
ரிய செப்புத்தட்டில் வைத்து அதற்குத் தகுமான செப்புமூடியா
மேலேமூடி உளுத்தம்பருப்பை நீரரைத்து ஒருதுணியில் தட
சீலமண்செய்வதுபோல் அப்பாத்திரங்களின் சந்துகளை இறுக
சுற்றி அதன்மேலும் இருப்புமாவைத் தளமாகத் தடவிச் சிறி
நேரம் நிழலில் ஆறவைத்து ஒருகடை அடுப்புக்கரியை நிலத்தி
கொட்டி அதை நெருப்புமயமாக்கி அதன்மேல் மேற்படி பாத்திர
த்தைவைத்து அழுத்தி அப்பாத்திர முழுமையும் அக்கினியால்மூ
அரைமணி மூன்றுநிமிஷம் வரையும் அப்படி வைக்கவேண்டும்
அதற்குள்ளே நெருப்பு நீறுபூக்குந் தருணங்களில் ஒருபெரிய விசி
யினால் விசிறவேண்டும் அந்த மணியானபின்பு தீயை ஒதுக்கி
பார்க்க பாத்திரத்தின் ஓரத்திலின்றும் ஆவிபுறப்படுமானால் தீயை
விட்டிறக்கி வெளியேவைத்து கொஞ்சம் ஆறினபின் மேல்மூடியைத்
திறந்து மேற்படி பலகாரத்தைத் துண்டுகளாக அறுத்து ஒருபாத்திர
த்தில்வைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க. ஆவிபுறப்படாவிடில்
மறுபடியும் 5-நிமிஷம் தீயால்மூடி விசிறவேண்டும்.

பாலேட்டுப்பலகாரம்.

மேலேசொல்லிய எல்லாவஸ்துக்களையும் அங்கே சொல்லிய
படி சித்தப்படுத்தி அவற்றோடு அரைப்படி பாலேட்டைச்
சேர்த்து முன்சொன்னவிதமாகவே யெல்லாப் பக்குவஞ்செய்து
இறக்கிவைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மஞ்சட்கருப்பலகாரம்.

சுத்திசெய்த ஒருபடி கோதுமைநொய்யெடுத்து அதனோடு 50
கோழிமுட்டையிலது வெள்ளை அம்பிலியை நீக்கி மஞ்சட்கருவை
யும் 4-சேர் சீனிகற்கண்டுத் தூளையும் மேல்தோல்போக்கித் தண்
ணீர் விடாமல் அரைத்த 4-பலம் பாதாமைப்பருப்பையும் 5-பலம்
வெண்ணெயையும் பொடிசெய்த ஒருபலம் ஏலத்தையும் சேர்த்து
2-பலம் பன்னீரில்1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அதில்

விட்டுப்பிசைந்து பிசையும்போதே ¼-படிப் பாலாடையுங் கூடச் சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றாகக் கலக்கும்படி நன்றாய்ப் பிசைந்து சயம் பூசிய அகலமாய்ச் செப்புப் பாத்திரத்தில் ஒரே அடையாகத்தட்டிப் போட்டு மூடியால்மூடி உருக்குழைத்துத் துணியால்பூசி அருகுகளைக் குச்சுற்றி அந்தச்சுற்றின்மேல் இருப்புமாவைக் கனக்கத் தடவி ஒரு சின்ன கூடை அடுப்புக்கரியைத் தரையில்கொட்டித் தீப்பற்ற வைத்து அத்தீயால் மேற்படி பாத்திரத்தைமூடி அப்படியே ஒரு மணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு தீயைத் தள்ளிப்பார்க்க ஓரங்க ளில் நின்றும் ஆவிவருமாகில் இறக்கிவிடவேண்டும் இல்லாவிட்டால் சற்றுநேரம் அந்தத் தீயில்தானே வைத்திருந்து இறக்கி ஆறின பின்பு அதைத்திறந்து அவ்வடையைக் கத்தியினால் துண்டுகளாகச் செய்து மற்றொருபாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும் போகமுண்டாகும்.

சப்பரிசி மஞ்சட்பலகாரம்.

ஆய்ந்து புடைத்தெடுத்த சப்பரிசி மேலேசொல்லிய அளவு யெடுத்து அதில் முன்சொன்ன அளவு முட்டை மஞ்சட்கருவும் மற்றும் வஸ்துக்களுஞ் சேர்த்துப்பிசைந்து ஒரே அடையாகத்தட்டி மேலதுபோலவே தீயிற் பக்குவப்படுத்தி யெடுத்து உபயோகஞ் செய்துக்கொள்க.

வேறு.

கோதுமைமாவும் சப்பரிசியும் சரிபங்காகக் கூட்டி ஒருபடி யெடுத்து முன்சொன்ன அளவு மஞ்சட்கருவையும் மற்றும் பொரு ள்களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரு அடையாகவே தட்டிப்போட்டு முன்போலவே பாத்திரத்தில் வைத்துத் தீயில் பக்குவஞ்செய்து உபயோகித்துக்கொள்க.

போளிபலகாரம்.

ஒருபடி சுத்திசெய்த கோதுமைமாவை கொஞ்சம் முன்ன நாள் இராத்திரிக்கே தகுமான பால்விட்டுக் கெட்டியாய்ப் பிசைந்து பத்திரப்படுத்திக்கொண்டு உதயத்தில் கொஞ்சம் அகலமாயுள்ள ஒருதட்டைக் கருங்கல்லுக்கு நெய்பூசி இதில்வைத்திருப்புப் பூணு லக்கைகொண்டு திடமான ஒராள் இடிக்கவேண்டும் அப்படி இடிக் கும்போதே சமீபத்தில் மற்றோராள் நின்றுகொண்டு அந்தத்திரளை யைப் புரட்டிப் புரட்டி வைக்கவேண்டும் அவன் அப்படிச் செய் யும்போதெல்லாம் தன்கைக்கும் அந்தக்கல்லுக்கும் நெய் தடவிக்

கொண்டே புரட்டவேண்டும் இல்லாவிட்டால் அந்த கொய்மாவா
பூணிலும் கையிலும் கல்லிலும் ஒட்டிக்கொண்டு சேதமாய்விடு
இந்தப்பிரகாரம் ஒருமணிநேரம் இடித்திடித்த பக்ஷிக்கொள்
வேண்டும் இப்படிச் செய்வதற்கு முன் அரைநாளைக்கு முன்னேதாகே
ஆழாக்கு பச்சரிசியைச் சுத்தநீரில் ஊறப்போடவேண்டும் ஆற
போட்டநீரை கழுநீர்த்திற்குக்கழுவும் மாற்றிவிட்டு வேறு புதியநீ
ஊற்றிக்கொண்டே வரவேண்டும் இல்லாவிட்டால் அரிசி புளிச்சு
போம் இந்தப்பிரகாரம் ஊறப்போட்ட அரிசியை கொஞ்சம் உல
விட்டுக்குத்தி வொன்றிரண்டுதெறு பொய்மயில்லாமல் மாவாக்கி ஒரு
வகலபாத்திரத்தில்போட்டு 1-படிமாவுக்கு 3-அல்லது, மூனை
பலம்விதமாக வெண்ணெயையாவது சேர்த்து இரண்டுகொழுகைப
யந்தம் பிசைந்து வழித்தெடுத்து வேறே ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்
கொள்க மேலேசொல்லிய கோதுமைமாவில் செய்திக்காய்ப்பிரமாண
மெடுத்து அப்பளப்பலகைக்கு நெய்யூசி அதன்மேல்வைத்து அப்
பள மரக்குழவியால் அப்பளம்போல வட்டமாகச் செய்யாமல்
ஈரவெண்காய்ப்புரைக்கனமாக மெல்லியதாயும் அகலமாயும் ஒரு
சாண் நீளத்தில் நீட்டி அதன் இருபுறத்திலும் நெய்சேர்த்து பச்
சரிசிமாவைதடவி ஒவ்வொன்றாக ஒருசுருளையாகத்திரட்டியின் சுற்று
மேல் சுற்றாக எழுக்குறையாமலும் பத்துக்கு அதிகப்படாமலும்
சுற்றிவைத்தும் பின்பு ஒவ்வொன்றாகவெடுத்து ஒருபெரிய நெல்லி
க்காயளவு அறுத்துஉருவி அப்பளப்பலகைமேல்வைத்து மரக்குழவி
யால் மறுபடியும் கொஞ்சம் அகலப்படுத்திவெய்யில்விட்டு ஒருதாத்
போது பரிக்கும் பாத்திரத்திலுள்ள நெய்யை ஒருகரண்டியினால்
மொண்டுக்கொண்டு அப்பேணிபலகாரம் பொரிசலவைக்கும் மே
லேவிட்டுக்கொண்டேயிருந்து பொரித்தெடுத்து வேறொரு
ஏனத்தில்வைத்து வைத்தவுடனே மேலே சிறிதுபாகத்தை ஊற்றிச்
சீனிச்சருக்கரையை அல்லது சீனிக்கற்கண்டுத்தூளைப் போடவேண்
டும் இப்படியே எல்லாத்துண்டுகளையும் பொரித்துப் பக்குவஞ்
செய்து ஆறியபின் உபயோகஞ்செய்துக்கொள்க.

வாதுமைபருப்புச்சேர்ந்த கோதுமைபலகாரம்.

அரைபடிக் கோதுமைநொய்யைத் தருமான பசும்பால்விட்டு
பிசறி ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து காற்படி வாதுமைப் பருப்பை

2-நிமிஷம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்துத் தோல்போக்கிப் பசும்பால் விட்டரைத்து இரண்டையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து அதில் 6-பலம் நெய்யையும் உழக்கு பாலாடையையும் முக்கல்வீசைச் சீனிச்சருக் கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபதமாய் இருகிவரும் போது அப்பாகையும் 4-பலம் விதையில்லாத திராட்சப்பழத்தை யும் 2-பலம் பச்சீரையும் சேர்த்து நன்றாய்ப்பிசைந்து நெய்பூசிய அதனைச் செப்புத்தட்டில் ஒரேஅடையாகத் தட்டிப்போட்டுக் கலா யப்பூசிய செப்புமூடியால் மேல்மூடி நீர்விட்டரைத்த உளுந்து மாவைத் துணியில் தடவி அப்பாத்திரங்களின் அருகுகளுக்குச் சுற்றி மீதிமாவை அதன்மேல் கனமாகப்பூசி, 2-மணிநேரம் நிழலி லேயே உலரவைத்து ஒருசிறு கூடைக்கரியில் தீமூட்டி அத்தீயால் அப்பாத்திரத்தின் நான்குபுறமும்மூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்துப் பாத்திரத்தின் ஓரத்தில் ஆணியத்தால் பெயர்த்துக்கொண்டு ஆறியபின் குறியால் துண்டித்து வேறு பாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகம் பண்ணிக்கொள்ளலாம்.

பாலை சேர்த்த கோதுமைநெய்ப்பலகாரம்

ஒருபடிக் கோதுமைகொப்பம் முக்கால்படிப்பாலேடும் அஞ்சு பலம் வெண்ணெய்யும் சேர்த்து ஜலத்திற்கே பிசைந்துவைத்துக் காலையிலெடுத்து மேலேசொல்லியபடி இடித்து 5-சேர்க் கற்கண் டைத்தூளையும் சிறிது பச்சைகற்பூரத்தையும் நன்றாய்ப் பிசைந்து அம் மாவு முழுவதையும் பொரித்து ஒரு அடையாகச்செய்து முன்னே சொல்லிய அகன்றதட்டின் பாத்திரத்தில்வைத்து மூடியால்மூடி சீல்மண்செய்வதன்பால் உளுந்துமாவைச் சீலையில் தடவி அச் சீலையை ஓரத்தைச் சுற்றிய மிகுந்தமாவையும் மேலே பூசிவிட்டுக் கரிநெருப்பால்மூடி பக்குவப்படுத்தியெடுத்து வேறொரு பாத்திரத் தில் ஆறவிட்டுத் துண்டித்து உபயோகித்துக்கொள்க

பூந்திப்பலகாரம்.

புதியகடலைப் பருப்பு முழுவதையும் வெய்யிலில்உலரவைத்து உரலிற்போட்டுக் குத்திப் புடைத்துக் கல்மண் ஆய்ந்து பின்பு திரிகையெந்திரத்தில் உடைத்துப் பொட்டுப்போக்கிச் சுத்தமான பருப்பெடுத்துத் திரிகையால் சொரங்கை சொரங்கையாக வைத்து அரைத்து மாவாக்கி அத்தமாவைத்தெள்ளி அளந்து ஒருபடி யெடுத்து ஜலத்திரிக்கோ அதில் கார்படிக் கட்டித் தயிர்விட்டு

பிசைந்துவைத்து மறுநாள் உதயத்தில் இருப்புக்கடாய்ச் சட்டியில் இரண்டுபடி நெய்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி நன்றாய்க் காய்ந்தவுடன் தருணத்தில் சிறுதுவாரங்களுள்ள இருப்புத்தட்டைச் சட்டுவத்தை இடதுகையால் மேற்கடாய்க்கு நேரே பிடித்துக்கொண்டு வலதுகையால் அந்தமாவில் கொஞ்சமெடுத்து சட்டுவத்தின்மேல் அந்தசட்டுவத்தில் நின்றும் சிறுதுளிகளாக விழச்செய்யும் மற்றொருவர் வேறு பக்கத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு வேறொரு சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகும்படி கிண்டிப் பொன்னிறமாய் வறுத்துவரும்போது எடுத்து மற்றொரு கடாயிலாவது அதற்கினமான பாத்திரத்திலாவதுபோட வேண்டும் இவ்வாறு மாவுமுழுமையும் சுட்டானபின் அடுப்பிலிருந்து கடாயை இறக்கிவிட்டு மேற்படி பூந்தியில் அஞ்சுபலம் சீனிக்கற்கண்டுத்தூளும் அவ்வளவு மேற்படி சர்க்கரையும் சேர்த்துத்தூவி அதற்குமேல் ஒருபலம் பன்னீரைப் பரவலாகவிட்டு எல்லாம் கலக்கும்படிச் சட்டுவத்தால்கிண்டி வேறொரு தகுந்த பாத்திரத்தில் யெடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

வேறொருவிதம்.

புதிதாயுள்ள உளுந்தைச் செவ்வையாகக் காயவைத்து மேலே சொல்லியபடி யந்திரத்தில்வைத்து அரைத்துத் தெள்ளி அந்தத் தெள்ளியமாவில் முன்சொன்ன அளவு தயிர்சேர்த்துப் பிசைந்து இராத்திரிக்கே சித்தப்படுத்தி மறுநாள் உதயத்தில் 10-நாழிகைக்கு மேல் இருப்புக்கொப்பறையில் முந்திய அளவு நெய்விட்டு மேலது போலவே சுட்டெடுத்து அவ்வளவு கற்கண்டுப்பொடியும் சீனிச் சர்க்கரையும் பன்னீரும் சேர்த்துக்கலக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

இலட்டுகப்பலகாரம்.

மேலே பொரித்த பூந்தியில் சருக்கரையைப் பன்னீர் முதலானவை சேர்க்காமல் கலப்பில்லாததாக நாலுசேர்யெடுத்து இருப்புக் கொப்பறையில் நெய்விட்டுக் காய்ந்தபின் அதில்போட்டு இரண்டாமுறை பொரித்துக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்த ஒருசேர் சருக்கரைப்பாகில் போட்டுக் கிளறி ஒரு அகலத்தட்டில் கொட்டி ஆறவைக்கவேண்டும் ஆறியபின் ஒருசேர் கற்கண்டுப்பொடியைப்போட்டு நாலுபலம் பன்னீரைத்தெளித்துப் பிசைந்து சிறியஉண்டைகளாகத் திரட்டி ஒரு ஏனத்தில் அடுக்கிவைத்து உபயோகப்படுத்துக.

வேறொருவிதம்.

பூந்தியை முன்னைய பிரகாரமாகப் பொரித்து அந்தபலச்சுத்த நீரில் இரண்டுவாராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அப்பூந்தியில் தெளித்து ஒன்றேகால்சேர்க் கற்கண்டுப்பொடியைச் சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி உருண்டைகள் செய்துவைத்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பனிநீர் இலட்டுகம்.

பூந்தியை முன்சொன்னவண்ணமே பக்குவப்படுத்திக் கலப் பில்லாமல் மேலேசொன்ன அளவுயெடுத்து அங்குசொன்ன அளவு பனிநீரில் 2-வாராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் அரைவராகனெடை கஸ்தூரியையும் ஒன்றரை வாராகனெடை வெள்ளிரேக்கையும் கரைத்து அந்தப் பூந்தியில் தெளித்துப் பிசைந்து முன்போலவே உருண்டைகள்கட்டி அடுக்கிவைத்துப் புசிக்கலாம் வேண்டுமா னால் வெள்ளிரேக்குப்பதில் தங்கரேக்கையும் சேர்க்கலாம்.

ஜிலேபியென்னும் தேங்குழைப்பலகாரம்.

நெல் கல் மணல் முதலியவைபோக்கிச் செவ்வையாகத் தீட் டித் தவிடுபோகப் புடைத்த, 1¼-படிப் பச்சரிசி இராத்திரிக்கே தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு உதயத்திலெடுத்து வாலிவிட்டுக் குத்தித் தெள்ளி மெல்லியமாவை யெடுத்துக்கொண்டு அதில்விழுந்த நொய் யையும் குத்தி மாவுசெய்து சித்தப்படுத்தினதில் 1¼-படி மாவை எடுத்து அதிலே மூன்றுஆழாக்கு அல்லது அரைப்படி சுத்தநீர்விட் டுக்குழப்பி ஒருபாத்திரத்தில் சேர்த்து மூன்றுமணிநேரம் வைத்திருந்து பிசைந்துபார்க்க கெட்டியாயிருந்தால் மேலும் தகுந்த நீர்விட்டுக் கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் உடனே 2-படிச் சீனிச் சருக் கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து வைத்துக்கொண் டு இருப்புக்கொப்பரையில் ஒன்னரைபடி நெய்விட்டு அடுப்பேற்றிக் கொதித்துவரும் தருணத்தில் ஒருமண்கலயத்தில் அடிப்பக்கத்தில் சுண்டுவிரலில் நுனி நுழையத்தக்க சிறுதுவாரஞ்செய்து அக் கலத்தைநன்றாய்க்கழுவி அதில் மேற்படி மாக்குழம்பை அகப்பை யால் மொண்டுவார்த்து வார்க்கும்போதே அந்தத்துவாரத்தை அடியில் ஒருவிரலால் அழுத்திக்கொண்டு கொப்பறைக்கு நடுவே பிடித்து அழுத்தியவிரல் நெகிழ்த்துவிட்டு இடைவிடாமல் வளைய மாக ஐந்தாறு சுற்றிச்சுற்றி உடனே துவாரத்தை முன்னையபடி

விரலாலழுத்திக் கலயத்தில் மாவிருந்தால் மாவோடுசேர்த்துவிட்டு அக்கலயத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையின்மேல் வைத்துவிடுக நெய்யில்விட்ட ஜிலேப்பியை மூன்றுநிமிஷம் பொறுத்துச் சட்டுவத்தால் புரட்டிக்கொடுத்துப் பொன்னிறமாய் வெந்தபிறகு அதையெடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கிற பாகில்விட்டு ஆறியபின் யெடுத்து வேறுபாத்திரத்தில் அடுக்காக வைக்கவேண்டும் அதிகத் தீயால் நெய் சுண்டிப்போமானால் மேலும் அரைபடிநெய் வார்த்துக்கொள்க இப்படி யெல்லாமாவும் சுட்டுப் பாகில் விட்டுயெடுத்து அடுக்கியெடுத்துப் பிற்பாடு மேலேகொஞ்சம் பனிநீரைத்தெளித்து வுபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

வேறொருவிதம்.

2½-சேர் சீனிச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பின்பு 5-பலம் பந்நீரும் கொஞ்சநீரும் வார்த்து பாகுசெய்து அதில் 5-வராகனெடை யேலரிசியையும் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் ¼-வராகனெடை கஸ்தூரியையும் தகுந்த பந்நீர்விட்டு அரைத்துச் சேர்த்துப் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டந்தப் பாகிலே முன்போலவே சுட்டெடுத்த ஜிலேபியைவிட்டு ஆறினபின் யெடுத்து ஒருயேனத்தில் வைத்தவற்றின்மேல் மூனுபலம் பனிநீரைத்தெளித்து 6-பலம் கற்கண்டுபொடியைப்போட்டொன்றின்மேல் ஒன்றாக வடுக்கி உபயோகஞ்செய்க.

கோதுமைரவை அலுவா.

2-படிப் பாலில் அரைபடி நீர்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் கொதித்துவரும்போது புடைத்துக் கல் மணல் ஆய்ந்த 4-படிக் கோதமைநொய்யைக் கொட்டி அந்தநொய் வெந்து கெட்டியாய் வருந்தருணத்தில் 2-படிச் சுத்திசெய்த சீனிச்சர்க்கரைப் பாகைக் கொட்டி அதன்மேல் ¼-படி நெய்யையும் 1-பலம் பனிநீரையும் வார்த்து நன்றாய்க்கிண்டி மூடியால்மூடிச் சற்றுப்பொறுத்து மறுபடியுங்கிண்டி இப்படி அஞ்சு ஆறு முறை கிண்டி இளகியபதத்தில் இறக்கிஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புக் கோதுமைநொய் அலுவா.

ஒன்னரைபடிப்பாலில் அரிக்காபடி நீர்சேர்த் தடுப்பின்மேல் கொதிக்கவைத்துக் கொதித்து வருவதற்குள்ளாக 5-பலம் வாதமைப்பருப்பை வெந்நீரில் இரண்டுநிமிஷம் ஊறப்போட்டு யெடுத்

துத் தோல்போக்கி அதைப் பால்விட்டு மைபோலக் கெட்டியாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் மேற்படி பால்கொதித்து வரும்போதே புடைச்சி ஆய்ந்தரைப்படிக் கோதுமைநொய்யைக் கொட்டி நன்றாய்க் கிளரவும் கொஞ்சநேரத்தில் செம்மையாய் வெந்துவரும் அதுசமயத்தில் மேற்படி வாதுமையை அதிற்போட்டுக் கிண்டி அழுக்கெடுத்துக் காய்ச்சி 1¼படிச் சீனிச்சருக்கரைப் பாகையும் இரண்டுபலம் பனிநீரையும் அரிக்காபடிநெய்யும் வார்த்து மறுபடியும் கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

வாதுமை அலுவா.

1-படி வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் 3-நிமிஷம் போட்டு வைத்து மேல்தோலை நீக்கிப் பசும்பால்விட்டுக் கெட்டியாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்க 1-படிப் பசும்பாலை அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்துவரும்போது அரைபடி கோதுமைநொய்யை அப்பாலில் கொட்டிக் குழைந்துவருந் தருணத்தில் அரைத்துவைத்த வாதுமையை அதில்சேர்த்துப் பின்பு 1¼படிச் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து அந்தப்பாகையும் ¼படி நெய்யையும் 2-பலம் பனிநீரையும் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் 3-வராகனெடை பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் அதனோடுகலந்து செவ்வையாகக் கிளறி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக் கொள்க.

ஆக்பர் பிரியமாகத்தின்ற அல்வா.

வெள்ளரிக்காய்விரை கார்ப்பூஜ்விரை சுரைக்காய்விரை இந்த நால்வகை விரைகளையும் தோல்போக்கி வகைக்கு அரைப்படியும் தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு ¼படியும் கல்மண் ஆய்ந்த கசகசா 2-படி கற்கண்டுதூளைப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகை ஒருஏனத்தில் வார்த்து அடுப்பேற்றி மேலரைத்துவைத்த விரைகளை முழுதும் அதிற்போட்டுப் பின்பு அரைமாகாணிபடி நெய்யையும் 5-பலம் பனிநீரையும் 2-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் அரை வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் 1-வராகனெடை தங்கரேக்கையும் சேர்த்துக் கிண்டி அல்வாபதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து உபயோகிக்க.

நிசேஸ்தா அல்வா.

புடைத்து ஆய்ந்த 5-படி கோதுமையை ஒருஏனத்தில் கொட்டித் தகுந்த நீர்விட்டு ராத்திரிக்கே ஊறவைத்துக் காலையிலெடுத்து அடியுரலில்இட்டுக் குழவிகொண்டு கெட்டியாக ஆட்டி ஒரு புதுப்

பானையில் பால்பிழிந்து சக்கையில் கொஞ்சம நீர்விட்டு மறுபடியு ஆட்டிப்பிழிந்து அந்தப்பானையை வாய்கட்டி ஒருமூலையில் ஒருவா ரம் வைக்கவேண்டும் அப்படியே அது பாகாய்ப்போகும் எட்ட நாள் ஒருபடிக் கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சருக்கரையை பாகுகாய்ச் அந்தப்பாகிலே மேற்படி மாவுப்பலை ஒருபடிவிட்டு 10-பலம் நெய் யும் 3-பலம் பனிநீரையும் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் 3- வராகனெடை யேலரிசிற்றூளும் சேர்த்து அல்வாப்பதத்தில் இரக் கிக்கொள்கவும்.

சுரைக்காய் அல்வா.

2-இளஞ்சுரைக்காய்களை மேல்தோலைச்சீவிப் பிளந்து அவற்றி னுள்ளிருக்கும விதைகளையும் அவ்விதைகளை மூடிய பஞ்சுபோ லுள்ள பாகத்தையும் எடுத்துவிட்டுத் துண்டங்கள்செய்து 2-படிப் பசும்பாலில் அரைபடி நீர்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து நன்றாய்க் கொதித்துவருஞ்சமயத்தில் மேற்படி துண்டங்களை 5-அல்லது 6- சேர் நிறுத்துப்போட்டு மூடியால்மூடி ஒன்னரைமணிநேரம் தீயெரித்துக் காய்த்து முழுதும்வெந்து குழைந்துபோயிருந்தால் 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பைத் தோல்போக்கி அரைத்து அதிற் போட்டு ஒரு மத்தினுல் நன்றாய்க்கடைந்து 10-பலம் நெய்யையும் 2-சேர்க் கற்கண்டில் றாளையும் மூணுபலம் பனிநீர் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும் மேலதனோடு சேர்த்துச் செவ் வையாகக்கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கிவுபயோகித்துக்கொள்க.

பொரிவிளாங்காய்.

அரைசேர் சருக்கரையில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக் காயவைத் துக் கொப்பரைத் தேங்காயைத் துண்டுகளாகத் தரித்து நெய்யில் கொஞ்சநேரம் வறுத்துக் கால்சேர் பச்சைப்பயற்றில் அல்லது துவரம்பருப்பில் சேர்த்துக் காய்ந்துகொண்டிருக்கிற சருக்கரையில் போட்டுச் சுடுகையா யிருக்கும்போதுதானே உண்டைகள் பிடிக்க வேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

அரைசேர் சருக்கரையில் ஜலம்விட்டுப் பாகுபதமாகக் காய்ச் சிக் கால்சேர் பச்சைப்பயறுவது துவரம்பருப்பாவது அதில் போட் டுக் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போட்டுக்கொள்ளவேண்டியது.

பூசினிவிரை உண்டை.

அரைசேர் பூசினிவிரையைத் தோல்போக்கி நெய்யில் வறுத்தெடுத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் அரைசேர் சருக்கரையைப் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப் பாகில்போட்டு உண்டை பிடிக்கவும்.

வறுத்தகடலை.

ஆய்ந்தெடுத்த கால்சேர் கடலையில் அல்லது தொவரையில் புதுசலம்விட்டு ஆறுமணிபரியந்தம் ஊறவைத்து ஜலத்தையிருத்திவிட்டு ஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்து ஒருபாத்திரத்தில் நெய்விட்டு உப்புகிறபரியந்தம் வறுத்துக் கொட்டிக்கொண்டு மறுபடியும நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் உப்புப்பொடியும் மிளகாய்த்தூளும் போட்டு வறுத்து இதில் அதைக் கொட்டிக் குலுக்கி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

வறுத்த பச்சைப்பயறு.

ஆய்ந்தெடுத்த அரைசேர் பச்சைப்பயற்றை ஒருராத்திரி பரியந்தம் ஊறவைத்து மறுநாள்காலமே அதையெடுத்து ஒருமண்பாத்திரத்தில் வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கிக் கொஞ்சம் உப்புப்பொடியும் மிளகாயின்றூளும் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

வறுத்த வாழைக்காய்.

பத்து வாழைக்காயை விரித்துத் துண்டுகளாகக் கத்தரித்து எலுமிச்சம்பழ ரசத்துடன் உப்பும் மிளகுஞ்சேர்த்து 10-அல்லது 20-நிமிஷம் ஊறவைத்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

கூட்டரிசி.

கால்சேர் புதுஅரிசியை ஒருமணிநேரம் ஜலத்தில்ஊறவைத்து ஒரு கொப்பறைத் தேங்காயை சின்னதுண்டுகளாகக் கத்தரித்துச் சுத்தப்படுத்திய அரிக்காசேர் எள்ளையும் கோதுமையையும் கடலையையும் தனித்தனியேவறுத்து ஒன்றுகக்கூட்டி 20-மிளகாயை நெய்யில் வறுத்துத் தகுமான உப்புஞ்சேர்த்துப் பொடிசெய்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்து கொஞ்சம் நெய்விட்டுக் கலக்கவேண்டியது.

கோதுமை பொரிமா.

அரைசேர் கோதுமை அரைசேர் கடலை கொஞ்சம் வால்கோதுமை இவைகளைத் தனியேவறுத்து அரைத்து மாவாக்கித்

தயிரிலாவது உப்பிலாவது சருக்கரையிலாவது வெண்ணெயிலாவது முளகாய்ப்பொடியிலாவது நெய்யிலாவது மற்ற எதுகளிலேயாவது சேர்த்துப் பிசைந்து பட்சணசெய்யலாம் இது யாத்திரைவாசிகளுக்கும் விரதமிருப்போர்களுக்கும் மிகவும் உபயோகமான ஆகாரமாக விருக்கின்றது.

பச்சைப்பயற்றுப் பொரிமா.

அரைசேர் பச்சைப்பயற்றையாவது தொவரையை யாவது குத்தி உமிபோக்கி அரைமனிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து இடித்துக் கொஞ்சம்உப்பும் சீரகமும்போட்டுப் பிசைந்து ஒரு அகலச்சட்டியில் அரைசேர் நெய்விட்டுக் காயவைத்து ஒவ்வொருசிரியசரண்டியவ்வளவெடுத்து அதில் போட்டு வறுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

காராமணி பட்சணை.

50-பச்சைக் காராமணிகாய்களை யெடுத்து விதைகளை யுதிர்த்துக் கொஞ்சம் முளகாய்த்தூளும் உப்புஞ்சேர்த்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

அல்வா.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைப் பஞ்சலோக பாத்திரத்தில் சிவக்க வறுத்து அரைத்து மாவாக்கி ஒருசேர் நேய்யும் முக்கால் சேர் பசும்பாலும் அரைசேர் வெள்ளைச் சருக்கரையும் சேர்த்து நன்றுக வெந்தபின்பு இறக்கிக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது இதை அரிசிமாரொட்டியில் அனுபானமாகச்சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

முந்திரிப்பருப்பு உண்டை.

அரைசேர் முந்திரிப்பருப்பைத் தோல்போக்கி ஒருசேர் வெள்ளைச் சருக்கரையைப் பாகுபதமாகக்காய்ச்சி அதில்போட்டு உண்டைகள் பிடிக்கவேண்டியது.

வேர்கடலை.

போதுமான வேர்கடலைத் தோல்போக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சருக்கரைசேர்த்துப் பக்ஷணசெய்யவும்.

எவ்வளவுதேவையோ அவ்வளவு வேர்க்கடலையைத் தோல் போக்கி நெய்யில் வறுத்துத் தித்திப்புக்காரம் இவ்விரண்டில் எதில் பிரியமோ அதில் சேர்த்துப் பட்சணசெய்யுவும்.

சகலவிதபலகாரவகைப் படலம்-முற்றிற்று.

பதினொருவது
பாயசவகைப் படலம்.

பாலும் அரிசியும் சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர் பசும்பாலைக் கொதிவருகிற பரியந்தங் காய்ச்சிக் கால்சேர் மெல்லீசு புதுஅரிசியுடைத்து அரைபலம் நெய்சேர்த்துக் காய்ந்துகொண்டிருக்கிற பாலில்போட்டு இருபது நிமிஷபரியந்தம் வேக வைத்து ஒருவெள்ளைச் சருக்கரைபோட்டு அகப்பைக் காம்பினால் துழாவும் யேனென்றால் பொங்கிப்போனால் மொத்தையாகிவிடும்.

பாலும்கோதுமைநெய்யும் சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சி அதில் அரிக்காசேர் கோதமை நொய்யும் கால்சேர் சவ்வரிசியும்போட்டு ஒரு கரண்டியினால் கோதுமைநொய் கலந்து மொத்தையாய்ப் போகாதிருக்கும்படி விடாமல் துழாவிக் கடைசியில் ஒருரூபாயெடை ஏலம்போடவேண்டியது.

பாலும்சவ்வரிசியுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர் பசும்பாலைக் காய்ச்சிப் பின்பு இரடுகரண்டி சவ்வரிசி போட்டு ஒருகரண்டியினால் அல்லது அகப்பையினால் துழாவிக் கால்சேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் திராட்சப்பழமும் ஏலமும் அடுப்பிலிருந்து இறக்குமுன்பாகப் போடவேண்டியது.

கோதுமைமாவின் பால்கொழுக்கட்டை.

அரைசேர் கோதுமைநொய்யை யெடுத்துக் கால்சேர் பசும் பாலில் போட்டுப் பிசைந்து ஒரு பலகையின்மேல் ஒருசாண் அல்லது அரைச்சாண்நீளமாய் அநேகம் திரட்டித் தரையின்மீது மெல்லீசு வஸ்திரம் விரித்துப் பிற்பாடு ஒருசேர் இரண்டுசேர் பசும்பாலைக் காய்ச்சித் திரட்டிவைத்தவைகளை அதிற்போட்டு இருபது நிமிஷவரையிலும் வேகவைத்து அரைசேர சருக்கரைப்போட்டுக் கரண்டியினால் எல்லாவற்றையம் கலக்கித் துழாவவேண்டியது.

காட்டரிசியும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர் வால்நெல்லைக்குத்தி உமிபோக்கிஒருசேர் இரண்டுசேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சி அரிசியை அதிற்போட்டு நாற்பது நிமி

ஷம்வரைக்கும் வேகவைத்துப் பிற்பாடு அதில் கால்சேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போட்டு எல்லாவற்றையும் அகப்பையினால் கலந்துவிடவும்.

திராட்சப்பாயசம்,

ஒருசேர் பசும்பாலை நன்றாய்க்காய்ச்சிக் கால்சேர் திராட்சப் பழத்தைக் குளிர்ந்தஜலத்தில் கழுவிக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கிற பாலிற்போட்டுக் கால்சேர் சருக்கரையும் ஒருரூபாயெடை ஏலப் பொடியும் போட்டு பிற்பாடு 10-நிமிஷபரியந்தம் அடுப்பின்மீது வைக்கவேண்டியது.

தேங்காயும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

ஒரு தேங்காயை உடைத்து ஓடுபோக்கித் திருகிக்கொண்டு அதில் ஒருசேர் பசும்பால்சேர்த்து அரைசேர்ச் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும்போட்டு ஒரு கரண்டியினால் கலக்கி விடவேண்டியது.

கப்பில்லாததேங்காய்ப் பால்பாயசம்.

இரண்டு அல்லது மூன்றுதேங்காய்களை ஓடுபோக்கிக் கல்லுரலில் பால்சிதறாமல் சதைத்துப் பிழிந்துக்கொண்டு கால்சேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும்போட்டு இரண்டரை நாழிகை காய்ச்சி இறக்கிவிடவேண்டியது.

பாதுமைபருப்பும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

மிகவுந் தித்திப்புள்ள ஒருசேர் பாதுமைப்பருப்பையும் கால் சேர் திராட்சிப்பழத்தையும் வெந்நீரில் நன்றாகச் சுத்திசெய்து இரண்டு அல்லது மூன்றுசேர் பசும்பாலில் அதைப்போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி இறக்கும்போது ஜாதிக்காயைக் கொஞ்சஞ்சீவி அதிற் போடவேண்டியது.

மூங்கிலரிசியும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்

கால்சேர் புதுமூங்கிலரிசியை ஒருசேர் பசும்பாலில்போட்டு நன்றாகக்காய்ந்தபின்பு அரைச்சேர் வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போடவேண்டியது.

கோரைத்தானியமும் பாலுஞ்சேர்ந்த பாயசம்

அரைப்பலம் கோரைத்தானிய மெடுத்துக்குத்திச் சுத்தஞ் செய்து ஒருசேர் பசும்பாலில்போட்டு ஐந்துநாழிகைக் காய்ச்சிப்

பின்பு கால்சேர் வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போடவேண்டியது.

எள்ளும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

கால்சேர் சுத்தப்படுத்திய வெள்ளை ஒருசேர் பசும்பாலில் போட்டு இரண்டரைநாழிகை காய்ச்சிப் பிற்பாடு ஒருசேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஜாதிக்காய்த்தூளும் போடவேண்டியது.

சவ்வரிசியும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

கால்சேர் சவ்வரிசியைக்குத்தி ஒருசேர் பசும்பாலில் சேர்த்துக்காய்ச்சி இறக்கும்போது கால்சேர் சருக்கரைபோட்டுக் கரண்டியினால் நன்றாகத் துவாழவேண்டியது.

பாலும்கோதுமைரவையுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

5-படிப்பாலை ஏடுகட்டவோட்டாமல் துழாவி நன்றாய்க் காயச்சிக்காய்ந்துவருந் தருணத்தில் காலேஅரிக்கால் அல்லது-அரைபடிக் கோதுமைரவை அதிற்கொட்டிச் சிறிய சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும் இல்லாவிட்டால் மேற்படி ரவைகள் சிறு சிறு கட்டிகளாகச் சேர்ந்திருனும் அது வெந்துவருந் தருணத்தில் 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பைத் தோல்போக்கி முளகாய்படாத அம்மியில் சந்தனம்போலரைத்து 3-பலம் நீரில் கலக்கி இதை முன்னும் 5-பலம்பன்னீரை அதன் பின்னுமாகவிட்டு 1¼-படிச் சீனிச்சருக்கரையை அல்லது ஒன்னறைபடி எடுத்துப் பொடிசெய்த கற்கண்டைப்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டிக் குழம்பாய்வரும் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டு சற்றே சூடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லிய அளவுபால் அளந்து வார்த்துக்காய்ச்சி அப்பால் கொதித்துவருஞ்சமயத்தில் அரைபடிக் கோதுமைநொய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து அது வெந்துவரும்போதே 7-பலம் வாதுமைப்பருப்பை முன்போலப் பக்குவப்படுத்திச் சேர்த்துப் பின்பு மேற்படி அளவு விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தை செத்தைமுதலானவை யில்லாமலாய்ந்துகொண்டு கொஞ்சநீரில் அலசியெடுத்து அப்பாயசத்தில் போட்டு அப்பழத்துக்குச் சரியெடை பன்னீர்விட்டு ஒண்ணேமுக்காற்படிக் கள்ளிக்கோட்டைச்

சர்க்கரையையாவது 2-படிச் கற்கண்டுப்பொடியையாவது கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து மேற்படி பாயசப்பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

சப்பரிசி பாயசம்.

5-படிப் பசும்பாலில் 1/2-படி நீர்கலந்து அடுப்பின்மீதேற்றி நன்ருய்க் காய்ந்துவருகையில் சப்பரிசி முக்காபடி கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும் முக்காற்திட்டம் வெந்து வருமளவில் 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் 5-பலம் பந்நீரையும் அதில் சேர்த்து மேலேசொல்லிய அளவு கற்கண்டுத்தூள் அல்லது சீனிச்சருக்கரை கொட்டிக் கிண்டிகொண்டிருந்து மேற்படிபக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்

மூங்கிலரிசிப் பாயசம்.

பால் 5-படியும் நீர் 1-படியுமாகலந்து காய்ச்சிக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும்போதே குத்தித் தீட்டிப்புடைத்துக் கல்மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த முக்காபடி மூங்கிலரிசியை அதிற்கொட்டி முக்காலேயரைக்கால் வரிசை வெந்துவருஞ்சமயத்தில் வாதுமைப் பருப்புத் திராட்சப்பழம் சீனிச்சருக்கரை இவற்றை முறையே மேல்சொல்லிய அளவாகச் சேர்த்து மேற்படி பக்குவமாய் இறக்கிக்கொள்க.

பச்சரிசிநொய் பாயசம்.

5-படிப் பசும்பாலை நன்ருகக்காய்ச்சிக் காய்ந்துவரும்போது கல்மணலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த அரைப்படி பச்சரிசிநொய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து 3-பலம்வாதுமைப்பருப்பை அரைத்து 5-பலம் பனிநீரில் கரைத்து அதில்விட்டு மறுபடியும் கிண்டி நொய் மேற்சொன்ன பக்குவத்தில் வெந்துவருகையில் சீனிச்சருக்கரை கற்கண்டுத்தூள் இரண்டில் ஒன்றை முன்சொன்ன அளவெடுத்து அப்பாயசத்தில்போட்டுத் துழாவி மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடலாம்.

பாயசவகைப் படலம்-முற்றிற்று.

பதினேழாவது
வடகவகைப் படலம்.

கலியாணப்பூசிணிக்காய் வடகம்.

மூன்றுசேர் உளுந்தை உமிபோக்கி ஒரு இராத்திரி ஜலத்தில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலமே கல்லுரலில் மெதுவாக இடித்து ஒரு கலியாணப்பூசிணிக்காய்த் தோலைச்சீவிப் பொடியாக அரிந்து அதிற்போதுமான முளகாய்ற்றாள் சீரகம் மிளகுபொடி ஒருரூபா யெடை பெருங்காயம் இவைகளையெல்லாஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து சிறிய உண்டைகள்செய்து ஒரு துப்பட்டிமீது வைத்து இரண்டு நாள் வெய்யலில் காய்ந்தபின்பு எடுத்துவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில்வறுத்துச் சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

வெந்தயவடகம்.

ஒருசேர் வெந்தயமெடுத்து ஒரு இராத்திரி ஜலத்தில் ஊற வைத்து மறுநாள் காலமே ஒரு கல்லுரலில் மெதுவாகத் துவைத்து அதனுடன் இரண்டு ரூபாயெடைச் சீரகம் இரண்டு கரண்டி முளகாய்ற் றாள் அவ்வளவு உப்பு கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை இவைகளைச் சேர்த்து உண்டைசெய்து ஒருநாள் இரண்டுநாள காய்ந்தபின்பு எடுத்துவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில் வறுத்துப் புளிப்புச் சேர்ந்த ரசத்தில் போட்டு மத்தியான போஜனத்தில் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

கொத்தமல்லியிலை வடகம்.

இளசாயிருக்கிற 10-கட்டுக் கொத்தமல்லி இலையைக் கத்தியி னல் பொடியாக அரிந்து கொஞ்சம் உப்பு முளகாய்ற்றாளும் கலந்து ஒருபாயின்மீது அல்லது பலகையினமேல் துப்பட்டிவிரித்து அதன்மேல் வடகமிட்டு உலர்ந்தபின்பு நெய்யில் வறுத்து மத்தி யான போஜனத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

அரிசிமாவடகம்.

குத்திச் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுசேர் அரிசியை ஒருசேர் மோரில் 15-நாள் ஊரவைத்துக் கல்லுரலி லிடித்து 15-கொத்தமல் லிக்கட்டுகளின் வேரைநீக்கி இலையை உரலில் நன்றாகத் துவைத்து இதை அதனுடன் கலந்து அரைபலம் உப்பு அரைபலம் ஆய்ந்

தெடுத்த எள்ளும்-அரைபலம் மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து எல்லா
றையும் கையினால் நன்றாகக் கலந்து சின்ன வடகங்களாக ஒரு
பட்டியின்மேல் விட்டு வெய்யில் நன்றாக உலர்ந்தபின்பு பத்திர
படுத்தி வைக்கவேண்டியது அதை யடிக்கடி வெய்யிலில் வைத்
வரவும் இவை வேண்டும்போது நெய்யில் வறுத்து மத்தியானத்தி
உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்

வறுத்தநெல்லும் கொத்தமல்லி இலையுஞ்சேர்ந்த வடகம்.

இரண்டுசேர் மெல்லீசுநெல்லை ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வறுத்
துக் குத்தி உமிபோக்கிமோரில் ஒருராத்திரி ஊறவைத்து மறுநாள்
காலமே இளசாகவிருக்கிற ஐம்பது கொத்தமல்லி இலைக்கட்டை
கொஞ்சம் உப்பும் மிளகாய்த்தூளும் போட்டு உரலில்வைத்துப்
பிசைந்து ஒரு துப்பட்டியின்மேலே வடகமிட்டு வெய்யிலில் காய
வைத்துப் பத்திரப்படுத்தி அப்போதைக் கப்போது நெய்யில்
வறுத்து மத்தியானபோசனத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியது.

அரிசிமாவும் வாழைத்தண்டுஞ்சேர்ந்த வடகம்.

இரண்டுசேர் அரிசிமாவைத் தயிரில் ஒருராத்திரி ஊறவைத்து
மறுநாள்காலமே ஒருமரத்து வாழைத்தண்டை பில்லைகளாக அரிந்
து அதைச்சின்ன துணிக்கைகளாக்கி இடித்து ஜலத்தைப்பிழிந்து
போட்டுத் தயிரில் ஊறவைத்திருக்கின்ற அரிசிமாவுடனேசேர்த்
துக்கொஞ்சம் மிளகாய்த்தூள்போட்டு இவைகளை யெல்லாம் நன்
றாகப்பிசறி ஒரு மெல்லீசுவெள்ளைவஸ்திரத்தின்மேலே மூன்றி வி
னால் வடகமிட்டு வொருநாள் காயவைத்து வேண்டும்போதுநெய்
யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

சுரைக்காய்வடகம்.

இரண்டு மூன்று சுரைக்காயைச் சின்ன துண்டுகளாக்கித்
தோலைச் சீவிப்போட்டு ஒருசேர் உளுத்தம்பருப்பை ஜலத்தில்
ஊறவைத்து நன்றாக அரைத்துக் கொஞ்சம் உப்பும் சீரகப்பொடி
யும் கொஞ்சம் பெருங்காயம் அந்த சுரைக்காய்த் துண்டுகளுடன்
சேர்த்துப் பிசைந்து வடகமிட்டு ஒருநாள் வரைக்கும் வெய்யலில்
உலர்த்தி வேண்டியபோது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

மொச்சைக்கொட்டைமாவின் வடகம்.

ஒருசேர் புதுமொச்சைக்கொட்டை மாவும் ஒருசேர் உளுத்த
மாவும் கூட்டிக்கொஞ்சம் உப்பும் மிளகாய்ப்பொடியுஞ் சேர்த்து

ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து ஒரு தட்டட்டியின்மேலே மூன்று விரல் களினால் வடகமிட்டு வெய்யலில் உலர்த்தி வேண்டியபோது நெய் யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

பச்சை மொச்சைப்பருப்பு வடகம்.

ஒருசேர் இளசாயிருக்கும் மொச்சைப்பருப்பும் வொருசேர் உளுத்தமாவும் கொஞ்சம் உப்பும் மூளகாய்த்தூளும் வொன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்து மேற்சொல்லிய பிரகாரம் வடகமிட்டு உலர வைத்து வேண்டியபோது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

உளுந்துவடகம்.

ஒருசேர் உளுந்தைக் குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் ஒரு இராத் திரிவரையில் ஊறவைத்து கல்லுரலில் அட்டிக் கொஞ்சம் உப்பும் மூளகாய்ப்பொடியும் சுத்தப்படுத்திய என்னும் போட்டுப் பிசறி மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெடுத்து மூன்றுவிரல்களால் நீண்ட பலகையின்மேலாவது பாயின்மேலாவது சலவைத் துப்பட் டியின்மேலாவது நேத்தியாகச் சின்ன வடகமிட்டு ஒருநாள் அல் லது இரண்டுநாள் வெய்யிலிலே யுலர்த்திவைத்து மத்தியான போஜ னத்துக்கு நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்

வசலைவடகம்.

இரண்டுசேர் உளுந்தைக் கல்லுரலில் குத்தி வெய்யலிலே யுலர் த்தி மறுபடியும் குத்தி உமிபோக்கி யுடைத்து மாவாக்கி ஜலத்தில் பிசறி ஐந்துநிமிஷவரைக்கும் வைத்து ஒன்றரைபலம் அருக்கு வாங் கிய உப்பும் வசலைக்கொடியும் மிளகுபொடியும் சீரகமும் வகை யொன்றுக்கு ஒவ்வொருபலமும் கால்பலம் பெருங்காயமும் சேர்த் துப் பிசறி ஒரு மொத்தையாகத் திரட்டிக் கொழுவி அல்லது உக்கைப் பூணுக்கு நல்லெண்ணை தடவி மெழுகுபோ லிடித்துச் சின்ன அடைகளாகத்தட்டி அதின்மேல் கொஞ்சம்உலர்ந்த அரிசிமாவைத் தெளித்து வொன்றோடொன்று தட்டுப்படாமல் ஐந்துநிமிஷம் காய வைத்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும் இது கலியாணபந்திக்கு மிகவும் உபயோகம் இந்துஸ்தான் தேசத்தில் இது அருமையாக வழங்குகின்றது.

வடைகைவகைப் படலம்-முற்றிற்று.

பதினெட்டாவது
சட்ணிவகைப் படலம்.



ஊறுகாய்களும் சட்ணிகளும் கடுகுமாங்காயூறுகாய்.

அப்போதறுத்த நூறு பெருஞ்சாதி மாங்காய்களைக் கிணற்றிலாவது ஓடுகிற ஜலத்திலாவது ஒருமணி பரியந்தம் ஊறவைத்து நன்றாகக் கழுவி அரைமணிபரியந்தம் ஆறவைத்து ஒவ்வொன்றும் வெடுத்துவிட்டுப் போகாமல் நான்குபிளவாகப் பிளந்து விதைகளை யெடுத்து அழுக்கில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டுபடி உப்பைப் பதினைந்து நாழிகைவரைக்கும் வெய்யலில் காயவைத்துப் பொடியாக்கிப் பத்துப்பலம் முளகாய் ஐந்துபலம் வெந்தயம் அவ்வளவு மஞ்சளைத் தனித்தனி நெய்யில் வறுத்து இடித்துத் தூளாக்கி 20-பலம் கடுகை வெய்யலிலே காயவைத்துப் பொடியாகச்செய்து இவைகளையெல்லாம் அப்போதாடிய 40-பலம் நல்லெண்ணெயில் பிசறிவைத்துப் புதிதாகிய ஒருபலம் பெருங்காயத்தை நெய்யிலாவது வெண்ணெயிலாவது வறுத்துக்கொண்டு 4-பலம் வெள்ளைப் பூண்டைச்சதைத்து ஒருபலம் ஜாதிபத்திரியையும் அவ்வளவு சன்னலவங்கப்பட்டையையும் பொடியாக்கி ஒருபடி கடலைமாவும் ஒருபடி முளகுபொடியும் கூட்டியெல்லாம் மேற்படி நல்லெண்ணெயில் பிசறி வைத்தவுடனே சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து மாங்காயிலிட்டு அதுகள் கொள்ளும்படியான ஒரு மண்பாத்திரத்தை அடுப்பின் மேல் வைத்துக் குங்கிலியப் புகைகொடுத்து நல்லெண்ணெ விட்டு வாயை வஸ்திரத்தினால் கட்டி ஒரு மரக்குதிரையின்மீது வைத்து வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் காயவைத்து 30-நாளைக்குமேல் தயிர் மோர்ச்சாதத்துடன் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

வெந்தயமாங்காய் ஊறுகாய்.

நூறு பழக்காய்களைக் கழுவி ஆறவைத்து விட்டுப்போகாமல் நாலாகப் பிளந்து சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பை வெய்யலில் மேற்சொல்லிய பிரகாரம் காயவைத்து 40-பலம் வெந்தயம் 20-பலம் மஞ்சள் 10-பலம் முளகாய்களை யெண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்துப் பொடிசெய்து ஒருபலம் பெருங்காயத்தை நெய்யில் வறுத்துக் காயவைத்த உப்புடன்சேர்த்துப் பொடிசெய்து இவைக

ளெல்லாவற்றையும் நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெயில் பிசறிவைத்து இரண்டுபலம் பூண்டு ஒன்றேகால்பலம் சாதிக்காய் சன்ன லவங்கப் பட்டை சீரகமும் பொடியாக்கி ஒன்றாகச்சேர்த்துப் பிசைந்து மாங் காயிலடைத்து மேற்சொல்லியபிரகாரங் குங்கிலியப் புகைகொடுத்த மண்பாத்திரத்தில்போட்டு மறுபடியும் நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெ விட்டுப் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவேண்டியது இவை முக்கியமாக மழைகாலத்தில் சீதளம் வரவொட்டாமல் சாப்பாட்டில் உப யோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

வேறொருவிதம்.

நூறு பச்சைமாங்காயை விட்டுப்போகாமல் பிளந்து சுத்தப் படுத்திய பதினைந்துநாழிகை வெய்யிலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து 2-படி உப்பும் அவ்வளவு வெந்தயப்பொடியும் மற்ற மசாலைகளும் போட்டு அதுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தி அடிக்கடி வெய்யலிலே வைக்கவேண்டியது தயிரிலேயாவது ஊறவைக்க வேண்டியது விஸ்தாரம் கடுகும் சீரகமும் வெந்தயமும் கறிவேப்பிலை யும் வெண்ணெயில் வறுத்து அதற்குப்போட்டால் அது உபயோகப் பட்டும் முதல்செய்தபடி யிருந்தால் அந்த ஊறுக்காய் இன்னம் எதற்காவது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உப்புப்போட்ட மாங்காயூறுகாய்.

நூறு மாம்பிஞ்சைக் குலையுடனே மரத்திலிருந்து யிறக்கி நன் றாகக் கழுவி இரண்டுமணிபரியந்தம் ஆறவைத்து மேல்விவரித்த பிர காரம் பானையைச் சுத்தப்படுத்தி அதிற்போட்டு இரண்டுபடி உப் பை வெய்யிலிலே உலர்த்தி நன்றாகப் பொடிசெய்து சேர்த்து இர ண்டுவீசை அல்லது எட்டுப்பலம் பச்சைமுளகாய் காம்புடனே அதிற்போட்டு பானைவாயைமூடி எட்டுநாள் ஊறவைத்துப் பிற்பாடு ஒருநாள்விட்டு ஒருநாள் வெய்யலிலே காயவைத்துக்கொண்டுவந்து பச்சைமுளகாய் நன்றாய் ஊறியபிற்பாடு அதைப்பிரித்து நன்றாக வுலர்த்தி நெய்யிலாவது வெண்ணெயிலாவது வறுத்துக்கொள்ளவும்.

மாங்காய்த்தொக்கு.

நூறு பச்சைமாங்காயை எடுத்துத் தோல்களைச்சீவி விதைகளை எடுத்துப்போட்டுச் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி யுப்பும் யெண் ணெயில் வறுத்த இரண்டுபலம் முளகாயும் ஒன்றைபலம் வெந்தயப் பொடியும் சேர்த்து உரலிலிடித்துப் பின்பு ஒருவீசை பச்சைமுள காயைத் துணிக்கைகளாகக் கத்தரிச்சிப்போட்டுக் கலந்து எல்லா

வற்றையும் பாத்திரத்தில்நிரப்பி வாய்கட்டி வைத்துப் பக்குவமான பிற்பாடு நித்தியம் ஒவ்வொரு விழுக்காடு எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

நெல்லிக்கா யூறுகாய்.

கார்த்திகை மாதத்தில் அல்லது சித்திரைமாதத்தில் காய்ந்த எட்டுப்படி நெல்லிக்காயை ஒருமணி பரியந்தம் வெந்நீரிலே ஊற வைத்து ஒருபானையில் அல்லது வேறொரு பாத்திரத்தில் சுத்தப் படுத்திய இரண்டுபடி யுப்பும் அவ்வளவு பச்சைமுளகாயும் போட்டு எட்டுநாள் வைத்து அடிக்கடி சாப்பிடவேண்டியது.

வறுத்த நெல்லிக்கா யூறுகாய்.

ஒருபடி நெல்லிக்கயைச் சுண்ணாம்பும் கலந்த வெந்நீரில் நன்றாகக்கழுவி இருபதுநிமிஷம் ஆறவைச்சி அரைசேர் நல்லெண்ணெயில் அல்லது நெய்யில் நன்றாய் வதங்குகிறபரியந்தம் வறுத்து ஒருசிறிய கரண்டி கறிவேப்பிலையும் கொஞ்சம் சீரகம் கடுகு வெந்தயமும் ஐந்து நெல்லெடைப் பெருங்காயமும் கூடப் போடவும்.

நெல்லிக்காய்த் தொக்கு.

சித்திரைமாதத்தில் காய்த்த இரண்டுபடி நெல்லிக்காயை வெந்நீரில் நாலுமணிநேரம் ஊறவைத்து உரலிலே குத்தி விரைகளை நீக்கி அதை ஒரு பாத்திரத்தில் நிரப்பி இரண்டுபடி பச்சைமுளகாயும் களங்கமில்லாமற் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி யுப்பும்போட்டு வாயைமூடி எட்டுநாள்மட்டும் வைத்துப் பிற்பாடு வாயைத்திறந்து அதில் இரண்டு ஆழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் ஒரு ஆழாக்கு முளகாய்த்தூளும் ஒருரூபாயெடைப் பெருங்காயமும் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு இருபதுபலம் நல்லெண்ணெயை ஒன்றாகக்காச்சி வார்க்கவும்.

உப்புப்போட்ட எலுமிச்சங்கா யூறுகாய்.

நூறுபெரிய எலிமிச்சங்காயை ஒருமணிநேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து விட்டுப்போகாமல் நாலாகப்பிளந்து அழுக்கில்லாமல் சுத்தப்படுத்திய அரைபடி உப்பும் இரண்டு ஆழாக்கு அல்லது ஒரு சிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் அரை சிட்டாழாக்கு முளகாய்த்தூளும் காய்யெவ்வளவு பிடிக்குமோ அவ்வளவுக்கு அரைத்துத் துண்டுதுண்டாகக் கத்தரித்த பத்துபலம் இஞ்சியும் பத்துபலம் பச்சைமுளகாயும் அதனுடன்போட்டு அதன்மேல் காய்ச்சின பத்துப்பலம் பச்சைமுளகாயும அதனுடன் போட்டு அதின்மேல் காய்ச்சின பத்துபலம் யெண்ணெயைவிட்டுத் துணியினால் பானை

யின் வாய்கட்டி வாரத்துக்கொருதரம் வெய்யிலில் வைக்கவேண்டியது இதை யெல்லாச் சாப்பாட்டுக்கும் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

வறுத்த எலுமிச்சங்கா ஊறுகாய்.

முப்பது எலுமிச்சங்காயை வெந்நீரில் ஒருமணிநேரம் ஊற வைத்து இருபது நிமிஷம் ஆறவைத்துப் பத்துபலம் நெய்யில் வறுத்து ஒவ்வொன்றைப் பாதியாகப் பிளந்து வொன்றரை பலம் மொளகாய்ப் பொடியும் இரண்டு சிட்டாழாக்கு அல்லது மூனுபலம் உப்பும் ஒரு சிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் ஐந்து நிமிஷம் வறுத்துச் சிவந்து வருவதற்கு முன்பாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.

புளியங்காய்த் தொக்கு.

ஒரு மடங்கு அல்லது எட்டுப்படிப் புளியங்காயும் அதற்குச் சரியாக நன்றாய்ப்பழுத்த புளியும் இடிச்சி மொத்தையாக்கி விரைகள் முதலாகியதுகளை யெடுத்துவிட்டு ஒரு பானையில்போட்டு மூடி ஒருநாள் இரண்டுநாள் வைத்து இரண்டுபடி உப்பும் அவ்வளவு பச்சை மொளகாயும் ஒரு சிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் போட்டுக் கலந்து நாற்பது பலம் நல்லெண்ணெயிட்டு வறுத்த பெருங்காயப் பொடியைப்போட்டு பானையை நன்றாகமூடி இரண்டுபட்சம் வரைக்கும் வைத்துப் பின்பு வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யிலில் வைத்து வேண்டியபோது சாப்பாட்டில் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது.

உப்புப்போட்ட சுக்கங்கா ஊருகாய்.

மார்கழி தை மாதத்தில் சோளக் கொல்லையில் காய்த்த நூறு சுக்கங்காயை வெந்நீரில் கழுவிவிட்டுப்போகாமல் நாலாகப்பிளந்து சுத்தப்படுத்திய அரைச்சேர் உப்பும் இரண்டு பலம் ஓமமும் அவ்வளவு வெந்தயப்பொடியும் சேர்த்துப் பிசறி சுக்கங்காயிலடைத்து மோர் சாதத்துடனே உபயோகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது இது பித்த பரிகாரமாகும்.

காசிலிக்கீரைத் தொக்கு.

கடலைக்கொல்லையில் வளர்ந்த காசிலிக்கீரையில் வொருமடங்கு கொண்டுவந்து நன்றாக இடித்து ஒரு புதுப்பானையில் போட்டு வாயை மூடிவைத்து ஆறுமாதத்திற்குப் பின்பு வாயைத்திறந்து அதனுடன் இரண்டுபடி உப்பும் அவ்வளவு பச்சைமொளகாயும் ஒருபலம் பெருங்காயமும் ஒன்றரைபலம் பூண்டும்போட்டு எல்லாவற்றையும்

இரண்டுவாரம் வரைக்கும் ஊறவைத்துப் பின்பு சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும் இதை வேறொரு விதமாகச் செய்கிறமுறை யென்னவென்றால் மேற்சொல்லிய பிரகாரமேசெயது நெய்யிலாவது யெண்ணெயிலாவது வறுத்துக் கொண்டால் உடனே சாப்பிடலாம்.

கடுக்காய் சட்ணி.

எட்டுப்படி கடுக்காய்ப் பிஞ்சை உரலிலிடித்து விதைகளைநீக்கி அழுக்கில்லாமற் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி வுப்பை அதில் போட்டு நாலுவாரம் வூரவைத்து வேண்டியபோது கொஞ்சம் எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் ஐந்து முளகாய் சீரகம் கடுகு வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளில் வகையொன்றுக்கு அரைச் சிறியகரண்டியளவெடுத்து உருக்கு வெண்ணெயில் வறுத்துப் போட்டு அரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இது வெகுநாளைக்கிருக்கும்.

முளகாய் சட்ணி.

ஒருமடங்கு முளகாயை உரலிலிடித்து மார்கழி தைமாதத்தில் இறக்கிய மூன்று மடங்கு அல்லது இருபத்துநாலுபடிக் கடலைப் புளிப்புவார்த்து இரண்டுபடி அழுக்குவாங்கிய உப்புஞ்சேர்த்து எப்போதும் வெய்யலில் வைத்து வரவேண்டியது இதை விசேஷமாக மழைக்காலததில் வெய்யலில் வைத்துவரவேண்டியது.

மாங்கா யூறுகாய்.

மரத்திலிருந்து கீழேவிழாமல் இறக்கிய நூறு பெரியமாங்காய்களை ஆற்றுக்கால் பாய்ச்சலில் அல்லது ஓடுகிற நீரில் 2-மணி வரையும் ஊறப்போட்டு எடுத்து முக்காமணி நேரம் ஆறவைத்து ஒவ்வொரு காயிலும் அரைக்காற் பங்குவிட்டு முக்காலே யரைக்காற் பங்குவரையும் உளியால் அல்லது தகுந்த ஆயுதத்தால் நான்காகப் பிளந்து உள்ளேயிருக்கிற பருப்பை எடுத்துவிட்டு குப்பை முதலிய இல்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டரைபடி அல்லது 3-படி உப்பை வெய்யிலில் 2-மணிகாலம் காயவைத்தும் 6-பலம் முளகாயையும் 3-பலம் வெநதயத்தையும் ஒவ்வொன்றும் 4-பலம்ஆக சீரகத்தையும் மஞ்சளையும் 2-பலம் கடுகையும் வெவ்வேறாக நெய்யில் வறுத்துப் பொடிசெய்து அப்பொடிகளை 1¼-அல்லது 1½-வீசை அப்போது ஆடிய நல்லெண்ணெயில் போட்டுப் பிசைந்து 1-ரூபாயெடைப் பெருங்காயத்தையும் ½-வீசை மிளகையும் வகைக்கு

2-பலம் ஏலக்காய் சாதிக்காய் சாதிபத்திரிகளையும் பொடிசெய்து 4-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றரைபடிப் பச்சைக்கடலையையும் மேற்படி எண்ணெயில் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்து ஒவ்வொரு மாங்காய்க் குள்ளும் நிறம்பவைத்து மீதியை அக்காய்களுடனே சேர்த்துவிடவேண்டும் பின்பு நெய்யில் நெல்லெண்ணெயும் சரியெடையாக அரை வீசை ஒரு யேனத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துத் தீயெரித்து நன்ருய்க்காய்ந்து வரும்போது வகைக்கு ஒரு பலமாக உரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் கடுகு சீரகம் வெந்தயங்களையும் ஒருபிடிக் கறிவேப்பிலையையும் பெய்து மேலே மூடி ஒன்றரை நிமிஷம் பொறுத்துத் திறந்து அவை சிவந்தநிறமாய் மணக்குந்தருணத்தில் முன்னே ஆயத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் மாங்காய்களை மெள்ள கொட்டி தாளிக்கவேண்டும் தாளிதப்புகை அடங்கியபின் காய்களை வேறே ஒரு சாடியில் சேர்த்து வெள்ளைக் குட்டையால் வாயைக்கட்டி மேலே ஒரு மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெய்யிலில் வைக்கவேண்டும் ஒருவேளை எண்ணெய் மாங்காயின்மீது நிற்காமல் குறைந்திருந்தால் இன்னும் அரைவீசை எண்ணெயையூற்றி அந்த நாற்பதுநாள்கள் சென்றபின்பு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

மற்றொருவகை.

100-மாங்காயை முன்போலவே மரத்தினின்றும் இறக்கி சுத்தி செய்துவிட்டுப் போகாமல் இரண்டாகப் பிளந்து வெந்தயம் சீரகம் தவிர மேற்சொல்லிய மற்ற சம்பாரங்களையெல்லாம் முன் கூறியபடி வறுத்துப் பக்குவஞ்செய்தும் அக்காய்களில்நிரப்பி மேற்படி தாளிதம்போலவே தாளிதம் செய்து ஒரு சாடியில்போட்டு ஒரு மண்டலம் வெய்யிலில்வைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது.

100-மாங்காய்களைக் காயப்படாமல் மரத்தினின்று மிறக்கி முன்னையபடி சுத்தஞ்செய்து 3-படி உப்பையும் 7-பலம் முளகாயையும் 2-பலம் மிளகையும் 18-பலம் கடுகையும் வகைக்கு 5-பலம் ஆக மஞ்சள் வெந்தய சீரகங்களையும் 2-படிக் கடலைமாவையும் மேலே சொல்லியதில் யாதொரு வித்தியாசமு மில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி 4-பிடிக் கொத்தமல்லி யிலையையும் 5-படிப் புதினுத்தழையையும் புறணிசீவிய 3-பலம் இஞ்சியையும் 2-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டையும் ஒருமிக்க கொத்திக்கொண்டு மேற்படி சம்பாரங்களோடு

சேர்த்துப் பிசைந்து மாங்காய்களுக்குள் நிரப்பி முன்போலவே தாளித்து வேறு சாடியில் வாய்கட்டி மூடியால் மூடி நாற்பதுநாள் வெய்யலில் வைத்துப் பின்னே போசனத்துக்கு உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

எலுமிச்சங்கா ஊறுகாய்.

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஏழுபடிச் சுத்தநீர்விட்டு அடுப்பின் மீது கொதிக்கவைத்து கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் இறக்கொண்டு நூறு பெரிய எலுமிச்சம்பழத்தை அதிற்போட்டு ஒரு நிமிஷம் தாமதித்துக் கொதிநீரினின்றும் எடுத்து வெள்ளைக் குட்டையால் ஒவ்வொன்றையும் துடைத்து வைத்துக்கொண்டு கல்மண்போக்கிச் சுத்திசெய்து வெய்யிலில் காயவைத்த ஒன்றரைபடி உப்பையும் நல்லெண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்த மூன்றரை அல்லது 4-பலம் முளகாயையும் 1-பலம் மிளகையும் 3-பலம் வெந்தயத்தையும் அவ்வளவு கடுகையும் 2-பலம் சீரகத்தையும் பொடிசெய்து அப்பொடிகளையும் 5-பலம் இஞ்சி ரசத்தையும் பதினைஞ்சுபலம் சிறுக அரிந்த பச்சைமுளகாயையும் பதது பலம் நல்லெண்ணெயில் சேர்த்துப் பிசைந்து மேற்படி காய்களைவிட்டுப்போகாமல் நான்காகப்பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் அச்சம்பாரத்தை நிரப்பி வைக்கவேண்டும் பின்பு வொருபெரிய ஏனத்தில் பத்து பலம் நல்லெண்ணை வார்த்து அதில் 2-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டும் வகையொன்றுக்கு அரை பலம் ஆக சீரக வெந்தயங்களும் ஒருபிடிக் கறிவேப்பிலையும்போட்டு வறுத்து வரும்போது மேலே பக்குவப்படுத்திவைத்திருக்குங் காய்களை ஒருசேரக்கொட்டித் தாளித்துப் புகையடங்கியபின் வேறொரு சாடியில் யெடுத்துவைத்து வாயைச் சீலையால் மூடி இருபதுநாள் வெயிலில் வைத்துப் பிறகு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

வேறு.

100-எலுமிச்சம்பழம் பெரியதாகப்பொறுக்கி முன்போலவே சுத்தவெந்நீரில் போட்டு ஒருநிமிஷம் பொறுத்து எடுத்து வெள்ளைச்சீலையால் துடைத்து ஒரு சாடியிலே கொட்டி சுத்திசெய்த இரண்டரைப்படி உப்பைப்பெய்து 25-எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு அதன்மேல் உழக்கு முந்திரிகைக்காடி அல்லது கருப்பங்காடி வார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் சாடியின் வாயைக்கட்டி அறுபதுநாள் வெய்யிலில் வைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் பிற்பாடு வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யிலில் வைக்கவேண்டும் இது பித்த ஆரமென்னப்படும்.

வேறு.

பெரும்பழங்களாக நூறு எலுமிச்சம்பழங்களைக் கொதிக்கிற நீரில் போட்டு 2-நிமிஷஞ் சென்றபின்பு யெடுத்துத் துடைத்து வைத்துக்கொண்டு மூன்றரைபலம் முளகாய் ஒன்றரைபலம் மிளகு வகைக்கு 2-பலம் ஆகவெந்தயம் சீரகம் கடுகு வெள்ளைப்பூண்டு 3-பலம் பச்சைமுளகாய் பின்னேசொன்ன இரண்டையும் கொத்தி முன்னேசொன்னவைகளை வறுத்துப் பொடிசெய்து ¼-படிக் கடலை மாவையும் சேர்த்து ஒருயேனத்தில் மூணுபலம் நெய்யும் 12-பலம் நல்லெண்ணையும் வார்த்து அதில் அவற்றையெல்லாம் பிசைந்து மேற்படி பழங்களைப் பிண்டுபோகாமல் நான்கு பிளவாக வகிர்ந்து பிசைந்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை ஒவ்வொரு பழத்திலும் நிரம்பவைத்து மாவிலிங்கங்கிழங்கு ஒருவீசைகொண்டுவந்து மேற்புறணியைச் சுரண்டிச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி உள்ளேயிருக்கும் கடினவேரைப்போக்கி 4-பலம் புளியைப் போதுமான நீரில் கரைத்து அதில்மேற்படி துண்டுகளைப்போட்டு மூணுநிமிஷம் கொதிக்கவைத்திறக்கி வேறொருயேனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நன்றாய்க் கழுவி மேற்பக்குவஞ்செய்திருக்கிற பழங்களோடுசேர்த்து மேலேசொல்லியபடி தாளிதஞ்செய்து இறக்கி இருபதுநாள் வெய்யிலில் வைத்துப் பின்பு உபயோகஞ் செய்துக்கொள்ளலாம்.

நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்.

1¼-படி உப்பும் ஒன்றரைபலம் 4-பலம் முளகாய்வகைக்கு 1¼-பலம் வெந்தயம் சீரகம் மஞ்சள் 2-பலம் கடுகு இவைகளை யெல்லாம் வறுத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் பின்பு பதினைந்துபடி நீரையாவது 6-படி மோர்சேர்ந்த 5-படி நீரையாவது கொதிக்கவைத்துக் கொதிக்கிறதருணத்தில் அதிகமூற்றலாய்க் காயப்படாததாயுள்ள 8-படி நெல்லிக்காய்களை அதிற்கொட்டி ஒரு நாழிகைவரையும் வைத்து அப்புறம் எடுத்து வெள்ளைத்துண்டால் துடைத்துக்கொண்டு மேற்படி பொடியில் 8-பலம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப்பிசைந்து அதை அக்காய்களோடு சேர்த்துப் பிசறி ஒருயேனத்தில் ஆழாக்கு நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றி கடுகாதிருக்கும்போது அரைபலம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டும் வகைக்கு ¼-பலம் ஆகவெந்தயமும் சீரகமும் 1 பலம் கடுகும்போட்டுச் சிவந்துவருகையில் மேற்படி காய்களைக்கொட்டி தாளித்துப் புகை அடங்குகிறபரியந்தம் மூடிவைத்துப் பிற்பாடு வேறொருசாடியில் கொட்டிக்கொண்டு

வெள்ளக்குட்டையால் வாயைகட்டி 8-நாள் வெய்யிலில்வைத்துப் பின்பு உபயோகப்படுத்தலாம்.

வேறு.

7-படி மோரும் யேழுபடி நீரும் ஒரு பாத்திரத்தில் வார்த்து அதில் நன்ருய்த்தேறிய 8-படி நெல்லிக்காய்கள் கொட்டி ஒருமணி நேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்து அவிக்கவேண்டும் ஒரு காயைக் கையால் அமுக்கினல் சுளைசுளையாகப் பிண்டுபோகிற சமயத்தில் இறக்கி வேறுஏனத்தில் கொட்டிக் குளிர்ந்தஜலம்விட்டு அலசியெடுத்து நசுங்கிப்போகாமல் நந்நான்கு பிளவுகளாகப் பிளக்கும்படி விரல்களால்அமுக்கிக் கொட்டைகள் எறிந்துவிட்டு கடுகுயேழுபலம் வெந்தயம் இரண்டரைபலம் சீரகமும் மூளகாயும் பிளகும் தனித்தனி 2-பலம் மஞ்சள் 1-பலம்யெடுத்து நல்லெண்ணெயில் வறுத்து நொறுங்கப் பொடிசெய்து 1¼படி உப்பையும் அப்படியே பொடிசெய்துக்கொண்டு மேற்படி நெல்லிக்காய்ப் பிளவுகளோடு சேர்த்துப்பிசறி ஒருயேனத்தில் மூனுபலம் நெய்யும் எழுபலம் நல்லெண்ணெயும் வார்த்து காய்ந்துவரும்போது கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தளம் கறிவேப்பிலை உரித்த வெள்ளைப்பூண்டும் மூனுநெல்லிடைப் பெருங்காயத்தூளும் போட்டுச் சிவந்துவரும் பக்குவத்தில் அக்காய்கள் கொட்டித் தாளித்துச் சட்டுவத்தால் கிளறிமூடி இறக்கி வைத்துப் புகையடங்கியபின் வொருசாடியிற்கொட்டி வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டைகட்டி 3-நாள் வெய்யலில் வைத்துக் காலைப் போசனத்துக்கு உபயோகித்துக் கொண்டால் பித்தத்தைத்தை ஹரிக்கும்.

சட்ணிவகைப் படலம் முற்றிற்று.

பத்தொன்பதாவது

இத்திப்புப் படலம்.

இத்திப்புகள் அமரமோகன்.

பழுக்காத 50-மாங்காயை இரண்டுமணிநேரம் வெந்நீரில் ஊற வைத்து அவைகளின் தோல்களைச்சீவி ஒவ்வொன்றை நாலாகப் பிளந்து இரண்டுபடி உருக்கு வெண்ணெயில் ஒருமணிநேரம் வேக வைத்துப்பின்பு ஒரு அகல பாத்திரத்தில் நாலுவீசை அல்லது இரு பதுசேர் அழுக்கெடுத்த வெள்ளைச் சருக்கரையைப்போட்டுப் பாகு பதமாகக் காய்ச்சி ஊறவைத்த மாங்காயை அதில் போட்டு லவங் கம் சாதிக்காய் சாபத்திரி சீரகம் ஏலரிசி வகை யொன்றுக்கு இர ண்டரைப் பலம் போட்டு இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒரு சாடி யில் அடைத்துவைத்து உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

மாங்காய்த் இத்திப்பு.

பழுக்காத நூறு மாங்காயை வெந்நீரில் நன்றாகக்கழுவி அறுத் துக் கொட்டைகளை யெடுத்துப்போட்டு ஒருசாடியில் அல்லது மண் பாத்திரத்தில்போட்டு அதில் இரண்டுமடங்கு அல்லது பதினாறு வீசை கற்கண்டுபோட்டுப் பதினைந்து தினத்துக்கு வெய்யிலில்வைத் துப் பின்பு அதில் ஒருபலம் சீரகமும் ஏலரிசித் தூளும்போட்டு ஒரு வஸ்திரத்தினால் அல்லது மர மூடியினால் வாய் மூடிவைக்க வேண்டி யது இவை வேண்டியபோது உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

தோப்பு நெல்லிக்காய்த் இத்திப்பு.

சித்திரை மாதத்தில் காய்ந்த எட்டுச் சேர் நெல்லிக்காயைக் காய்தோறும் ஒரு ஊசியினால்குத்திப் பின்பு ஒரு சாடியிற்போட்டு அதனுடன் பதினாறுசேர் கற்கண்டு போட்டு மரமூடியினால் வாயை மூடி மர முக்காலியின்மீது வைத்து ஒருநாள்விட்டு ஒருநாள் வெய்ய லிலேவைத்துச் சாடியை எடுத்து வைப்பதற்கு முன்பாக எட்டுப் பலம் சீரகம் சாதிக்காய் ஏலம் லவங்கம் ஜாதிபத்திரி இவையெல் லாம் பொடி செய்துபோட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

எலுமிச்சங்காய்த் தேன் இத்திப்பு.

நூறு எலுமிச்சங்காயை இரண்டு நிமிஷம் வெந்நீரில் ஊறவை த்து அவைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டுமடங்கு அல்லது பதி

ஞுறுபடி புதுத்தேன்விட்டு அதில்போட்டு மரமூடியினுல்மூடி இரண்டிரண்டு நாள்விட்டு ஒவ்வொருநாள் வெய்யலில் வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டியது.

பதினைந்து தினமானபின்பு சீரகம் லவங்கம் ஜாதிபத்திரி ஏலப்பொடி வகை யொன்றுக்கு ஒவ்வொரு பலம் போட்டுவைத்து ஒரு மாதத்துக்குப் பின்பு உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும் இது பித்தத்துக்குச் சத்துருவென் றெண்ணவேண்டியது.

இஞ்சித் திந்திப்பு.

எட்டுவீசை இஞ்சியைப் போதுமான வெந்நீரில் சுத்திசெய்து தோலைச்சீவி ஒரு சட்டியில்போட்டு ஒரு மணங்கு தேனை நன்றுக வடிகட்டி அதில்விட்டு அதனுடன் ஒரு வீசைக் கற்கண்டும் சீரகம் லவங்கம் ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி வகையொன்றுக்கு நாலுபலந் தூளும் போட்டு மர மூடியினுல்மூடி ஒரு மணிநேரம் வெய்யலில் வைத்து இதை வேண்டியபோது உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

மாங்காய்த் தித்திப்பு.

கீழே விழவொட்டாமல் மரத்தினின்றும் இறக்கிய நல்ல முற்றலாகிய மாங்காய்கள் அதாவது பழுக்காத மாங்காய்கள் நூறு எடுத்து வெந்நீரில் ($2\frac{1}{2}$) மணி நேரம் வைத்துப் பின்பு அழுக்குப் படியாத சீலையால் நன்றுய்த் துடைத்துக் கூர்மையான சூரிகொண்டு மேல்தோலைச் சீவிக் கொட்டையைப்போக்கி வைத்துக்கொண்டு 10-வீசை நெய்யில் ஒன்னரைமணிநேரம் வேகவைத்து 51-சேர் 10-வீசை சீனிச்சருக்கரை அல்லது $1\frac{1}{2}$-வீசை கற்கண்டில் இரண்டிலொன்றை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி வேகவைத்த மாங்காய்ப் பிளவுகளை அப்பாகில் எடுத்துவிட்டு சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலப் வகைக்குப் பலம் (5) குங்குமப்பூ வராகனெடை (4) அந்நியாசிப் பூப் பலம் (1) இவைகளைப் பொடிசெய்து அதில்தூவி இவை முழுமையும் பெரிய காடியில்போட்டு ஒருமண்டலம் நிழலிலேயே மூடி வைத்துப் பின்னே புசிக்கலாம்.

வேறு.

மேலேசொன்ன விபரமாக நூறு மாங்காய்களை மரத்தில் நின்றும் இறக்கிச் சுடுநீரில் 2-மணிநேரம் ஊறவைத்து அதை நீரிலே தானே நன்றுய்த் தேய்த்துக் கழுவிச் சலவைச்சீலையால் துடைத்து

மேல் தோலைச்சீவி இரண்டாகப் பிளந்து விரையைப்போக்கி (61) சேர் கற்கண்டு அல்லது அவ்வளவு கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரை அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சி அதில் அந்தகாய்ப் பிளவுகளை எடுத்துவிட்டு 5-சேர்ப் பனிநீரும் அரைசேர் எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு வகைக்கு 5-வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் 1-வராகனெடைக் கஸ்தூரியும் அவ்வளவு யெடை அம்பரும் 2-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் பொடிசெய்துபோட்டு இவற்றை யெல்லாம் ஒரு சாடியில்சேர்த்து வெள்ளை துணியால் வாயைகட்டி 5-நாள் வெய்யலில்வைத்துப் பிறகு 4-நாள் நிழலில்வைத்துப் பின்பு புசிப்பது யோக்கியம் அது தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

அக்பர் பிரியமாய் புசித்தது.

தேறியதாயும் திரண்டதாயும் மரத்தினின்றும் இறக்கியதாயுமுள்ள மாங்காய்களை முன் சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து சூரியால் மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு 20-சேர்ப்பாலில் 1-சேர் நீர்சேர்த்து அதிலே இந்தக் காய்களைப்போட்டு 1-மணிநேரம் அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி இறக்கி 1-மணிநேரம் ஆறவைத்துக் காய்களை வெளியே எடுத்துக்கொண்டு 35-சேர்க் கற்கண்டு அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சி அதிற்போட்டுப் பின்பு 2-பலம் சாதிக்காய் அவ்வளவு ருமிமஸ்துகியும் 2½-பலம் சாலம் மிசிரியும் வகைக்கு 1¼-வராகனெடை அம்பரும் கஸ்தூரியும்.

3¼-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் 5-வராகனெடை ஏலமும் 1-வராகனெடைக் கோரோசனமும் பொடி செய்து அப்பொடியையும் 1-சேர் வாதுமை நெய்யையும் சேர்த்து இவை யாவற்றையும் ஒரு மண் சாடியிற் கொட்டி வாயை இரண்டு மூன்று மடிப்பாக வெள்ளைத்துணியால் மூடிக்கட்டி மேல்மூடியால் மூடி 3-துணி மண் செய்து 1,கஜக்கோல் ஆழம் குழி தோண்டிப் புதைத்து 41-நாள் சென்றபின்பு எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒரு மெல்லிய துணியால் மறுபடியுங்கட்டி ஒருநாள் நிழலில் காற்றுறவைத்துக் காலையில் வெறும்வயிறு யிருக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும் இதனால் தாதும் இரத்தமும் விர்த்தியாகும்.

எலுமிச்சங்காய்த் தித்திப்பு.

முக்கால்தரம் பழுத்த எலுமிச்சங்காயைக் காயப்படாததாகப் பொறுக்கியெடுத்து 1-மணிநேரம் வெந்நீரில் போட்டுவைத் தெடுத்துத் துடைத்து 15-படிக் கலப்பில்லாத கொம்புத்தேனைக் காய்ச்சி

அழுக்கெடுத்துவிட்டு அதில் இந்தக் காய்களைப்போட்டு ஒவ்வொன்றும் 5-வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் பொடிசெய்துதூவி ஒரு பெரிய சாடியில் இவையெல்லாம் சேர்த்து வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டை கட்டி மூடியால்மூடி 15-நாள் வெய்யலில் வைத்துப் பின்னே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வேறு.

மேலே சொல்லியபடி நூறு எலுமிச்சங்காய்களை 4-படி நீரில் 3-படிப் பசும்பால்விட்டு அதிலே கொட்டி 1¼-மணி நேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி இறக்கி காய்களை எடுத்து வெள்ளைத் துணியால் துவட்டிக்கொண்டு 15-பலம் சர்க்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து காய்களைப்போட்டு மூன்று வராகனெடை ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிபண்ணித்தூவி அவைகள் யாவற்றையும் ஒரு சாடியில்போட்டு வாய்க்குச் சீலைகட்டி வெய்யலில் 5-நாள் வைத்தெடுத்துப் பின்பு உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காயத் தித்திப்பு.

காயப்படாத முற்றிய பெருங்காய்களாக 8-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து ஒவ்வொரு காயையும் ஈச்சமுள்ளிநிந்து முள்ளால் முழுமையுங் குத்தி படிச்சுண்ணும்பு கல்லில் 8-படி நீர் விட்டு தாளித்துக் கல் வெந்தபிறகு மேலே நிற்கிற தெளிந்த நீரை யிறுத்தெடுத்து அந்தநீரில் மேற்படி காய்களைக் கொட்டி அரை நாழிகை வேவித்துக் காய்களையெடுத்து அழுக்கில்லாத் துணியால்துடைத்து 25-சேர் சீனிச் சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டுப் பாகுபண்ணி அதிலே கொட்டித் தினுசுக்கு 2-வராகனெடையாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிசெய்து தூவி இவற்றையெல்லாம் பெரிய சாடியிற்போட்டு வெள்ளைச்சீலையால் மூடிக் கட்டி மூன்றுநாள் வெய்யலில் வைத்துப் பின்பு புசிக்கவேண்டும்.

வேறு.

மேலே சொல்லியபடி 8-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து போதுமானமோரும் மேற்படிசுண்ணும்புகல்நீருஞ் சரிப்பாகமாக்கலந்து அதிலேகொட்டி பெருந் தீமூட்டி அடுப்பின்மேல் மூனு நிமிஷம்வைத்து இறக்கிக் காய்களை எடுத்துத் தனிமோரிற்கொட்டி எடுத்துத் துடைத்துவைத்துச் சீனிச்சர்க்கரையையாவது சீனிக்கற்கண்டையாவது 16-சேர் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபண்ணி

அதை ஒரு சாடியிலூற்றி அந்தப் பாகில் மேற்படி காய்களைக் கொட்டி வகைக்கு அரை வராகனெடையாகக் கஸ்தூரியும் அம்பரும் ஒவ்வொன்றும் 2¼-வராகனெடையாக ஏலமும் சாதிக்காயும் சாதிபத்திரியும் பொடிசெய்து அதிற்போட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டைகட்டி மேல்மூடியால் மூடி சீலைமண்செய்து நெல்லம்பாரத்துக்குள்ளே 21-நாள் வைத்துப் பின்பு எடுத்து வாய்திறந்து மெல்லிய சீலையால் மூடி ஒருநாள் ஆறவிட்டு அப்புறம் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வேறு.

மேற்படி கூறிய நெல்லிக்காய் 8-படி யெடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டிக் காய்ச்சி வெள்ளைச்சீலையால் துடைத்து வைத்துச் சர்க்கரை அல்லது கள்ளிக்கோட்டைச் சருக்கரையை அழுக்குப்போக்கிப் பாகுகாய்ச்சி அதில் மேற்படி காய்களைச்சேர்த்துப் பெரிய சாடியில்போட்டு கஸ்தூரி ½-வராகனெடை சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் வகைக்கு 4-வராகனெடை குங்குமப்பூ 2-வராகனெடை இவைகளைப் பொடியாக்கி மூறுபலம் பனிநீரில் கலக்கி அச்சாடியில் விட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டை கட்டிச் சீலைமண்செய்து நெல்லுக் குப்பைக்குள் வைத்து பதினைந்துநாள் பொறுத்தெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய சீலையால் மூடி ஒருநாள் காற்றுறவைத்துப் பின்னை புசிக்கவேண்டும் இது பித்தத்தைப்போக்கும்.

இலந்தங்காய்த் தித்திப்பு.

முக்கால்தரம் பழுத்த பெரிய இலந்தங்காய் இஞ்சி படிகொண்டுவந்து வெந்நீரில்போட்டு ஒன்றறை நிமிஷம் தாமதித் தெடுத்துத் துடைத்துச் சருக்கரைப்பாகில் முன் சொல்லியபடி யாதொன்றுங் குறைவில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

சேப்புப்பழத் தித்திப்பு.

சேப்புப்பழம் அன்பது கொண்டுவந்து நெல்லிக்காய்க்குச் சொன்னமுறையில் சிறிதும் பிசகாமல் பக்குவஞ்செய்து வைத்துக் கொண்டு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

அக்பர் பிரியமாய் உபயோகப்படுத்திய இஞ்சித்தித்திப்பு.

10-வீசைத் தேறிய இஞ்சியை மேல்தோல் சீவி வெந்நீர் தனிமோர் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்தைந்துநிமிஷம்மும் இளநீரில் ஐந்து

நாழிகையும் ஊறப்போட்டு எடுத்து நிழலுலர்த்தலாக மூனுநிமிஷம் உலர்த்தி எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் 7-நாழிகை ஊறவைத்து எடுத்துக்கொண்டு 21-வீசைக்கஞ்ச கற்கண்டைப் பொடிசெய்து இரண்டரைபடி நீரில் கொட்டி அரைப்புட்டிப் பனிநீரும் விட்டுக் காய்ச்சிப் பாகுபதமாய் வருந்தருணத்தில் ஒரு மண்சாடியில்வார்த்து மேலேபக்குவஞ் செய்திருக்கிற இஞ்சியையும் அதிற்சேர்த்து வகையொன்றுக்கு மூனுவராகனெடை வீதமாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி குங்குமப்பூ இவைகளைப் பொடிபண்ணி இரண்டுபலம் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில், கலக்கி மேற்படி இஞ்சியிலூற்றி உடனே 1-வராகனெடைக் கஸ்தூரியைத் தூளாக்கிச் சேர்த்துச் சாடியின் வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டித் துணியில் மண்பூசி நெல்லிலாவது வரகிலாவது 21-நாள் உள்ளேவைத்திருந்து மறுநாளெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிசிதுணியால் வாயைக்கட்டி ஆறவிட்டுப் பின்னே உபயோகப்படுத்தவேண்டும் இது பித்தவாயுவைக் கண்டித்துப் பசிதீபனமுண்டாக்கும்.

வேறு.

இஞ்சி பத்துவீசை எடுத்துக்கொண்டு மேற்புறணியைபோக்கி போதுமான மோரும் நீரும் சரிப்பங்காகக் கலந்து விளாவி அதிற் போட்டுக் காய்ச்சி எடுத்துக் குட்டையில் துடைத்துக் கொம்புத் தேன் முப்பத்தஞ்சி அல்லது முப்பது வீசையோடு 2-வீசை நீர் சேர்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து நீர்வற்றக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்து விட்டு ஒரு மண்சாடியில் வடிக்கட்டி அந்தப்பாகில் இஞ்சியைச் சேர்த்து அஞ்சிபலம் பனிநீரில் ஒவ்வொன்றும் ஐந்துவராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி யேலம் இவற்றைப் பொடிபண்ணிக் கூட்டிக்கலக்கி மேற்படி சாடியில்விட்ட அதன் வாயைமூடித் துணியில் மண்பூசி ஒருகஜந்தாழம் தோண்டிப் புதைத்து முப்பதுநாள் பொறுத்து எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒருநாள் ஆறவைத்துப் புசிக்கலாம்.

உபயோகவிதி.

எல்லாத் திப்புகளையும் காற்றுறவைத்துப் பின்பு மூடியால் மூடிவைத்துக்கொள்வது மல்லாமல் வாரத்துக்கொருதரம் வெய்யலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும் எடுக்கும்போதெல்லாம் வெள்ளிகரண்டி மரத்தால்செய்த சிறியகரண்டி அவற்றில் ஏதாவது ஒன்றினாலேயே எடுக்கவேண்டும்.

பதார்த்தகுணங்களின் வரலாறு.

பூவுலகத்தில் சிருட்டிக்குத் தோற்றுகின்ற தாதுவிலசிவப்பொருள்களாகிய பதார்த்தங்களனைத்தும் தேயுவாகியும் வாயுவாகியும் அப்புவாகியும் பிருதிவியாகியுமியங்கு நான்கு பூதங்களின் அம்சமேயாதலால் அப்பூதங்களுக் காதாரமாகிய சூடுகொழுமை குளிர்ச்சி வறட்சி ஆகிய நான்கையுமே சுபாவகுணமாகப் பெற்றிருக்கின்றன இதனைத் தனிக்குணமென்று சொல்லப்படும் ஆதலால்சூட்டின் விகற்பமேவறட்சியும் குளிர்ச்சியின்விகற்பமே கொழுமையு மாதலால் சூடுகுளிர்ச்சி இரண்டுங்கருத்தாவும் வறட்சிகொழுமை யிரண்டுஞ் செய்யப்படுபொருளுமாகவிருப்பதால் தேயுசூட்டுடன் வறட்சியையும் வாயுசூட்டுடன் கொழுமையும் அப்புகுளிர்ச்சியுடன் யீரத்தையும் பிருதிவி குளிர்ச்சியுடன் வறட்சியையும் பெற்றிருக்கின்றனபோர் சகல பதார்த்தங்களும் ஒவ்வொரு பூதத்திற்குரிய இரண்டு குணங்களையே பெற்றிருக்கின்றனவாம் இவற்றைக் கூட்டுக்குணமெனச்சொல்லப்படும் இக்குணங்களி லொன்றுக்கொன் றுயர்வு தாழ்வின்றிச் சமயமாகப் பொருந்தியிருக்கிற சமரசகுணமென்று சொல்லப்படும் இக்குணங்களி லொன்றுக்கொன் றுயர்வு தாழ்வின்றிச் சமயமாகப் பொருந்தியிருக்கிற சமரசகுணமென்று சொல்லப்படும் இக்குணங்களி இன்னுமாட்சண்டுகொள்க.

பதார்த்தகுணங்களின் வரலாறு.

பதார்த்தகுணங்களை உரிமைகளாலும் வடிவங்களாலும் தமைகளாலும் தெரியப்படும் அவைகள் வருமாறு கரியபோளம் வலேந்திரபோளம்போன்ற கசப்புகள் அதிகச்சூடும் வறட்சியு மென்றும் கடுகு மிளகு திப்பிலிபோன்ற காரங்களும் கல்லுப்பு இந்துப்பு போன்ற உவர்ப்புகளும் நல்லவெல்லம் நாட்டுச் சருக்கரை கருப்புஞ்சாறு கற்கண்டு சீனிமலைத்தேன்போன்ற தித்திப்புகளும் மேற்சொன்ன சூட்டிலும் வறட்சியிலும் ஒன்றுக்கொன்று கிரமமாகக் குறைவென்றும் பேரீச்சம்பழம் கொடிமுந்திரிகைப்பழம் சீமையத்திப்பழம்போன்ற தித்திப்புகள் சூடுங்கொழுமையுமென்றும் நிணம் அல்லது நெய்யினங்களை பொருந்த இனிப்புகள் கொழுமையுஞ் சொற்பச்சூடுமென்றும் காடி எலுமிச்சம்பழம்போன்ற புளிப்புகள் குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமென்றும் கடுக்காய்தான்றிக்காய்பாசிக்காய் கொட்டைப்பாக்கு களிப்பாக்குபோன்ற துவர்ப்புகள் மேற்சொல்லிய குளிர்ச்சியிலும் வறட்சியிலும் ஒன்றுக்கொன்று கிரமமாகக்

குறைவென்றும் சுவையற்றயிலைப்புகள் குளிர்ச்சியும் யீரமுமென்றும் அறிக பதார்த்தங்களுள் அதிகசுவையையுடையது அதிக குணத்தை யுடையதென்றும் குறைந்த சுவையையுடையது குறைந்தகுணத்தையுடைய தென்று மறிக.

மரக்கள் கருப்பத்தைப்போல் நாட்சென்று விளைகின்ற நெல் கோதுமை முதலிய தானியங்கள் மனிதர்சரீரத்திற்குக்குளிர்ச்சியையும் பலத்தையுங் கொடுக்குமென்றும் சொற்நாளில் விளைவது சூடுள்ளதென்றும் கற்களினங்கள்யாவும் கொழுமையையும்வறட்சியை முடையதென்றும் ஔஷதியினங்கள்யாவும் அதிக கொழுமையுமீரத்தோடு சொற்பச்சூட்டையுங் காற்றையு முடையதென்றும் சீவராசிகளனைத்துஞ் சமரசமாகிய சூடுகொழுமை குளிர்ச்சி வறட்சிகளையுடையதென்று மறிக.

வெள்ளுள்ளி யீருள்ளி சுக்கு பிஞ்சுகாரிகூன் இவைபோன்ற சல்லிவேர்களுடைய பூடுகள்கட்டி கொப்புளம் சிரங்கு புண் முதலியதுகளை யாற்றுமென்றும் சர்பிஸம்போன்ற கிளைகளுள்ளவேர்கள் கட்டிகளை நீக்குமென்றும் சிமைத்துதகிபோன்ற வழு வழுப்புள்ள பூண்டுகளும் கரியபோளம் வாலேந்திரபோளம் குந்திரிகம்பிசின் இரத்தபோனம் றாமிஸ்தகிபோன்ற சின்களும் வெக்காடுகளையும் புண்களையும் ஆறுமென்றும் பிரிவுள்ளதாயுங் கடினவாயுமிருக்கிற பூண்டுகள் தினவுசொறிபடைகளை நீக்குமென்றும் செந்துக்கள் பூண்டுகள் செந்துக்களின் விஷங்களை நீக்குமென்று மறிக இதுவுமன்றி ஔஷதிகளில் வன்னமெல்லாம் பாதரசத்தாலும் மணமெல்லாங் கந்தகத்தாலும் சுவையெல்லாம் உப்பாலு முண்டாகின்றதால் பாதரசம் கந்தகம் உப்பு இம்மூன்றில்லாத பூண்டுகளில்லை யென்றறிக வன்னமுதலியதின் உயர்வுகுறைவால் பாதரசமுதலியதின் உயர்வு குறைவை யறிந்துகொள்க.

பதார்த்தங்களின் முக்கிய குணங்கள்.

பதார்த்தங்களுக்குரிய இயல்பான குணங்களோடு காந்த மயத்தை யிழுப்பதுபோலும் கஹருபாபொன்னம்பர் துரும்பையிழுப்பதுபோலும் ஆகருடித்தல் பாஷாணத்தைப்போல் விஷமாதல் பாலைப்போல் விஷமுறித்தல் நேபாளத்தைப்போல் விரேசித்தல் ஜாதிக்காய் மாசிக்காயைப்போல் விரோசனத்தைக்கட்டுதல் தேத்தான் பழத்தைப்போல் வமனமாதல் மயிற்பீலியைப்போல் வமனத்தை நிறுத்தல் அபினிகஞ்சாவைப்போல் மயக்கமுண்டாதல் இவை போன்ற விசேஷகுணங்களுமனேக பதார்த்தங்களும்மிருக்கின்றன.

பதார்த்தங்களின் பிரிவுகள்.

முன்சொன்ன இரண்டுவித குணங்களையுடைய சகல பதார்த்தங்களும் ஆகார பதார்த்தம் விஷபதார்த்தமென மூன்றாக வகுக்கப்படும் அவற்றுள் ஆகாரபதார்த்தங்கள் சுத்த ஆகாரம் அவுஷத ஆகாரமென விருவகையாகவும் விஷபதார்த்தங்கள் சுத்தவிஷம் அவுஷதவிஷமென-விருவகையாகவும் வகுக்கப்படும் அவையாவன தேகசுபாவத்திற்கொத்து வேறு குணத்தைத் தராமல் விரோதமின்றிச் சீக்கிரத்திற் சீரணித்து நல்லாதிமாகித் தேகத்தைப் போஷித்துச் சுகத்தைத் தருவதாகிய அரிசிகோதுமை முதலியவைபோன்ற ஆகாரத்திற்கேயுரிய பதார்த்தங்கள் சுத்த ஆகாரமாம் முன்சொன்ன குணங்களோடு சத்துக்களின் குற்றங்களை நீக்கிக் குணத்தைத் தரும் வெள்ளுள்ளி மணத்தக்காளிபோன்ற பெரும்பான்மை யாகாரத்திற்குஞ் சிறுபான்மை அவுஷதத்திற்கு முரிய பதார்த்தங்கள் அவுஷத ஆகாரமாம்.

தேகசுபாவத்திற் கொள்ளாமல் அசுபாவ சத்துக்களா லுண்டாகும் வியாதிகளைமாற்றிச் சுகத்தைத்தரும் திப்பிலிமூலம் கோஷ்டம்போன்ற அவுஷதத்திற் குதவியாகிச் சுகத்தைக் கொடுக்கின்ற வாற்கோதுமைபோன்ற பெரும்பான்மை அவுஷதத்திற்குஞ் சிறுபான்மை யாகாரத்திற்கு முரிய பதார்த்தங்கள் ஆகார அவுஷதமாம் சீரணிக்காமல் தேகசுபாவத்திற்கு விரோதமாகி மிகத் தீங்கு செய்வது சுத்தவிஷமாம் சீரணித்துத் தேக சுபாவத்திற்கு விரோதமாகி கொஞ்சந் தீங்குசெய்வது அவுஷதவிஷமாம் இந்நூலுள் தேகத்தை யதிகமாகப்போஷித்து அதிக வலிமைதருவதை அதிக வுணவென்றும் சொற்பமாகப் போஷித்துச் சொற்ப வலிமைதருவதைக் குறைந்த வுணவென்றும் சமரசமாக விருப்பதை மத்திம வுணவென்றுஞ் சொல்லியிருக்கின்றனர்.

சுபாவச்சத்துக்களின் வரலாறு.

உணவு பதார்த்தங்கள் பலநாள் முதலியதுகளின் தொழிலால் மென்று விழுங்கப்பட்டு பக்குவாசயத்திற் சேர்ந்து உட்கருவிகளுக்கியல்பாகவிருக்கும் ஜாசிபா இழுத்தல் மாசிகா இருத்தல் ஹாஜிமா பதப்படுத்தல் தாபியவெளிப்படுத்தல் என்னு நான்குவித சத்துகளால் பக்குவமடைந்து அதிலுள்ள சக்கை மலமாகக் கழிந்து பாலைப்போல வெளுத்த அன்னரசத்தை பல்கம் இரசமெனச் சொல்லப்படுகின்றது இதுவே சிலேத்தும நீராம் இது ஈரலிற்சென்று இதி

லுள்ள நீரைக் குண்டிக்காய்களா லிழுக்கப்பட்டபின்பு சிவந்து கொதித்து மேலே நுரைத்த கனமஷத்தை ஸபாரபித்தமென்றும் அடியிற்படிந்த கன்மஷத்தை (ஸ்வேதா) வண்டலென்றும் நடுவிற் றெளிந்த செந்நீரைக்கூன் இரக்கதமென்றுஞ் சொல்லப்படுகின் றன இந்நான்கும் தபயிசுபாவசத்தெனப் பெயர்பெறும்.

ஆகாரபதார்த்தங்கள் உடலை போஷிக்கும்விதம்.

உண்டி பதார்த்தங்களா லுண்டாகிய சத்துக்களுள் இரத்தமே பிரதானமாம் இது சிவந்து இனிப்பாய் நன்மணம்பொருந்தி வாயுவின்குணமாகிய சூடுங் கொழுமையையுங் கொண்டு யீரலிற்றங்கியிருந்து தேகத்திற்சென்று எலும்பு நரம்பு தசைமுதலிய தாதுக்களைப் போஷித்து உயிருக் குறுதிதந்து விந்துறச்செய்யும் பித்தம் மஞ்சள் நிறமாய்க் கசந்து வெடிப்பு மணம்பொருந்தி தேயுவின்குணமாகிய சூடும் வறட்சியையுங்கொண்டு பித்தப்பையிற் றங்கியிருந்து நுரையீரலைப் போஷித்து இரத்தத்தை இளக்கி நரம்பு நாளைகளிலேற்றி மலத்தை யிளக்கி வெளிப்படுத்தி ஆகாரத்தைப் பசனஞ் செய்யும் இரசம் வெண்மையாய்ச் சுவையற்று வெள்ளாவி மணத்துடன் அப்பின்குணமாகிய குளிர்ச்சியையு மீரத்தையுங் கொண்டு துணைக்குச் சியிற்றங்கியிருந்து இரத்தமாகி யீரத்தையு முண்டாக்கித் தலைமூளையை வளர்த்துக் குடலிலுந் தீனிப்பையிலும் ஆமமாகி மதசலமாகும் வண்டல் கறுத்துப் புளிப்பையும் அவர்ப்பையும் பொருந்தி பிருதவின் குணமாகிய குளிர்ச்சியையும் வறட்சியையுங் கொண்டு மண்ணீரலிற் றங்கியிருந்து சிலிர்ப்பை யுண்டாக்கும் இந்நான்கு சுபாவச் சத்துக்களுந் தத்தஞ்சுபாவத்தன்மையில் மாறாதிருக்கும் பரியந்தஞ் சரீரத்திற்குச் சௌக்கியமாம்.

அசுபாவச் சத்துக்களின் வரலாறு.

முன்னசொன்ன சுபாவசத்துக்கள் தத்தஞ்சுபாவத் தன்மையில் வேறுபடும்போதுஃயர்தப்பி அசுபாவச்சத்தெனப் பெயர்பெறும் அவற்றுள் தலைமைச் சத்தாகிய உதிரம் நான்கு விதமாயும் மற்றைமூன்று சத்துக்களும் ஐந்துவிதமாயும் வேறுபடும் அவை வறுமாறு அதிகரித்தல் தடித்தல் நீர்த்தல் அழுகல் இந்நான்கு மிரத்தத்தின் வேறுபாடாம் நீர்த்தகொழுமை தடித்த கொழுமை வண்டல் நீர்த்த கொழுமையோடு கலந்த கண்டல் தடித்த கொழுமையோடு கலந்த வண்டலவைகளுடன் கலந்தவாகிய விவ்வைந்தும் பித்தத்தின் வேறுபாடாம் இரத்தத்துடன் கலந்திளிப்படைதல்

வண்டலுடன் கலந்த பித்தத்துடன் கலந்து கரிப்படைதல் சூட்டு
டன் கலந்து புளித்தல் வண்டலுடன் கலந்து துவர்த்தல் குளிர்ச்சி
யுடன் கலந்து சுவைநீக்களாகிய இவ்வைந்து மிரசத்தின் வேறு
பாடாம் அதிகப்பட்டல் இரத்தத்தோடு கலத்தல் இரசத்தோடு
கலத்தல் பித்தத்தோடு கலத்தல் தீதல் இவ்வைந்தும் வண்டலின்
வேறுபாடாம் இவ்வாறுஒன்றோடொன்று சேருகின்ற வேறுபாட்
டால் அளவிறந்த வியாதிகளுண்டாகின்றன.

அவுஷத பதார்த்தங்களின் பயன்.

அவுஷதபதார்த்தங்கள் பக்குவாசயத்திற்சேர்த்து ஆதாரபதா
ர்த்தத்தைப் போலவே சுத்தாசமானபின்பு அசுபாவச் சத்துக்களு
டன்சேர்ந்து அவற்றின் வேறுபாடுகளைநீக்கிச் சுபாவத்தன்மையில்
நிறுத்தி ரோகங்களைப்போக்கிச் சரீரத்துக்குச் சுகத்தைத்தரும்.

பதார்த்தக்கிரக சம்பந்த விவரம்.

கடவுள் தாணையால் உபக்கிரகங்களோடு கூடிய சத்தக்கிரகங்
களின் குணத்திலுண்டான தேயுமுதலிய நான்குபூதங்களின் சேர்க்
கையாலும் சூழலுகின்ற ஆகாயத்தினசைவாலும் பிரபஞ்சமுண்டா
யின அவற்றுள் பாதாசம் சுந்தகம் இவ்விரண்டினது கலப்பின் பரி
மாணத்திற்கும் பரிசுத்தத்திற்கும் சத்தக்கிரகங்களின் பார்வைக்கு
தக்கபடி ஔஷதியனைத்து முண்டாயின மனித சஞ்சாரமில்லாத
விடங்களில் ஔஷதிகளுண்டாகிறதற்கும் வித்தில்லாச் செடிகள்
முளைப்பதற்கு மிதுவே காரணமாம் தேயுமுதலிய நான்கு பூதங்க
ளைப்போலவே சத்தக்கிரகங்களுஞ் சூடு-குளிர்ச்சி ஆகிய காரண
குணங்களையும் கொழுமை வரட்சி ஆகிய காரியகுணங்களையும் பெற்
றிருக்கின்றன கிரகங்களுள் சூரியன் குரு சனி அங்காரகன் இந்நான்
குஞ் சிறந்தனவாம் இவற்றுட்சிறந்தது சூரியனும் இவையொழிந்து
நின்ற சுக்கிரன் புதன் சந்திரன் இம்மூன்றும் முறையே குரு சனி
சூரியன் இம்மூன்றிற்குந் தாம் வாயுமிருக்கின்றன * சனி உயிரைப்
போக்குந் தன்மையும் குரு இரட்சிக்குந் தன்மையையும் அங்கார
கன் யுகமுடிக்குந் தன்மையையும் சூரியன் ஞானத்தைத்தருந் தன்
மையையும் பெற்றிருக்கின்றன.

---

* யூநானி பண்டித சாத்திரத்தில் சுவாமியானவர் உயிரைப் போக்கல்
இரட்சித்தல் யுகமுடித்தல் ஞானந் தருதல் என்று நான்கு தொழில்களையும்
இஜராயீல்மீகாயில் இஜராபீல்ஜிபிரீல் என்னும் நான்கு தேவதூதர்களால்
நடத்துகிறதாகச் சொல்லப்படுகின்றன அந்நால்வரும் சனி குரு செவ்வாய்
சூரியன் ஆகிய நான்கு கிரகங்களேயென்று சோதிட சாத்திரத்திற் சொல்
லப்படுகின்றன.

கிரகங்களனைத்தும் நன்னிலையி லிருக்கையில் நன்மையையு தீநிலையிலிருக்கையில் தீமையையுமே தரும் விஷமுறிவாவும் நன்மையைத் தருவதாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சுபக்கிரகங்களைச் சார்ந்ததாயும் விஷமாயுந் தீமையைத் தருவதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் அசுபக்கிரகங்களைச் சார்ந்ததாயு மிருக்கின்றன மித்துருக்கிரகங்களுக்குச் சம்மந்தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்று மித்துருவாகவும் சத்துருக்கிரகங்களுக்குச் சம்மந்தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்று சத்துருவாகவுமே யிருக்கின்றன உதாரணம் பாதரசம் பொன் வெள்ளியோடும் காந்தம் யிரும்போடும் கஹறுபரதிரணத்தோடும் உறவாதல்போல் மித்துருவாகவும் குருந்தக்கல் வச்சிரக்கல் முதலிய கற்களையும் இரும்பையும் அறுத்துத் தேய்ப்பதுபோலும் நெருப்பு எல்லாவற்றையுமெரித்து நீருக்குவதுபோலும் கந்தகம் எல்லாவற்றையுஞ் சுருக்கி நீருக்குவதுபோலும் வெங்காரம் பொன்னை யுருக்குவதுபோலும் செம்பு காந்தத்தை யறுப்பதுபோலும் வெண்வங்கம் மணலையுருக்குவதுபோலும் சத்துருவாகவுமிருப்பது காண்க நற்கிரகங்களைச்சார்ந்த பதார்த்தங்கள் நன்மையையுந் தீக்கிரகங்களைச் சார்ந்த பதார்த்தங்கள் தீமையுந் தரும் உதாரணம் நவச்சாரந் தேகத்திலாழ்ந்திருக்கின்ற மாசுகளை யகற்றுவதுபோலும் பூரே அர்மனி என்றுமொருவித சவுட்டு மண் படிக்காரம் உப்பு யிவைகள் உலோகங்களின் களிம்பகற்றிக் காந்தியைத்தருவதுபோலும் காரீயம் பொன்னையும் பாதரசம் சகல லோகங்களையும் கெடுப்பதுபோலும் காடிதேனை முறிப்பதுபோலுமாம் எல்லா பதார்த்தங்களு மொவ்வொரு கிரகத்தைச் சார்ந்தேயிருந்தாலும் சில பதார்த்தங்கள் அவற்றின் குணங்களால் இரண்டு கிரகங்களைச் சார்ந்து மிருக்கின்றன உதாரணம் வெங்காயம் தீட்சணியகுட்டைப் பெற்றிருப்பதால் அங்காரகனையும் கொழுமையைப் பெற்றிருப்பதால் சுக்கிரனையும் அபினிகுளிர்ச்சியால் சனியையும் வறட்சியால் புதனையுஞ் சார்ந்திருப்பதுபோல விருக்கஞ்செடி கொடிமுதலிய ஒவ்வோரினமு மொவ்வொரு கிரகத்திற்கே சம்பந்தப்பட்டிருந்தாலும் வேர் இலை பூ பட்டை பழம் விரை முள் நிறம் குணம் உருவம் முதலிய பேதங்களால் பல கிரகங்களுக்குச் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன கிரகங்கள் நட்பாட்சி யுச்சத் தானத்திலிருந்து சுபக்கிரகங்களின் சம்பந்தமும் நோக்கும் பெற்று சுபச்சமசத்தி லிருக்கும்போது அவற்றிற்குரிய பதார்த்தங்களைக் கிரகித்துப் பிரயோகிக்கில் ரோகங்களை நிவிர்த்தி செய்து நன்மையைத்தரும் அவ்வாறின்றி பகை நீசத்தானத்திலிரு

ந்து பாபக்கிரக சம்பந்தமும் நோக்கும்பெற்று அதிசாரவக்கிரத் தம்பன மூடங்களிலிருக்கும்போது கிரிகித்துப் பிரயோகித்தால் ரோகங்களையும் நிவர்த்திசெய்யாமல் தீமையையுந்தரும் ஆனால் அவ்வாறு செய்வதற்கு அவகாசமில்லாத சமயங்களில் அவைகளைப் பார்க்கவேண்டிய அவசியமென்று எந்தரோகத்திற்கு எந்தக்கிரக முரியதோ அந்தக் கிரகத்திற்குரிய பதார்த்தங்களையே கொடுத்து நிவர்த்திசெய்யவேண்டும் சுத்தக்கிறக சம்பந்த | பதார்த்தக்குறிகள் வருமாறு.

முதலாவது நீறுபூத்தல் சாம்பல்நிறம் கருமைமுள்காறல் வெகு துட்டல் துற்கந்தம் இவைகளையுடையதாயும் கடின பூமியிலுண் டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சனிக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை பிலீகத்திலுண்டாகிற ரோகங்களனைத்தையுந் தீர்க்கும்.

2-வது கசிவுநன்மணம் நற்சுவை சிவந்த அல்லது ஆகாயநிற மான பூசமனுண்மிலே இவைகளை யுடையதாயும் கொழுமையான நல்ல பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் குருவித்துச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை ஈரலைப்பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும் இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும் காயம் இரணம் புண் முதலியவைகளை யாற்றும்.

3-வது செந்நிறம் கடினம் முள்வேகச்செய்தல் இவைகளை யுடையதாயும் வரண்ட பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த் தங்கள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை பித்தாசயத் தைப்பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும்.

4-வது அதிகவாசனை அதிகருசி சிவந்தமிலே இவைகளையுடைய தாயும் மறைவில்லாத வெளிகளி லுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதா ர்த்தங்கள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை ஆண்மாவை வளர்க்கும் தலை இருதயம் கண் இவைகளைப்பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும்.

5-வது இனிப்பு நன்மணம் மிருதுவான பூமிலே இவைகளை யுடையதாயும் நல்ல பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங் கள் சுக்கிரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை சீரணசக்தியை விருத்திசெய்யும் ஸ்திரீகளின் ரோகங்களையும் கருப்பாயசம் பெண் குறி ஆண்குறி குளிர்ச்சிகொழுமை இவைகளைப்பற்றிய ரோகங்களை யும் நிவர்த்திசெய்யும் சுக்கிலம் நிணநசை இவைகளைப் போஷிக்கும்,

6-வது தடித்தயிலே வெண்மை சுவையில்லாமை மிருது வ
வழுப்பு சாறுள்ளதன்மை இவைகளையுடையதாயும் யீரபூமியிலு
சலத்திலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சந்திரனுக்கு
சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை பிடரிகைகண்டு இவைகளைப் பற்றி
ரோகங்களை நீக்கும்.

7-வது இலேசத்துவம் அணுத்துவம் கலந்தசுவை கலந்தநிற
கருமைகலந்த மஞ்சள் புகைநிறம் இவைகளை யுடையதாயும் மண
பாங்கான பூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் பு
னுக்குச் சம்பந்தப்படதாம் இவை நாகன்மூக்கு இவைகளைப் ப
றிய ரோகங்களை யொழிக்கும் நரம்புகளுக்கு வலிமைதரும்.

யூனானிவயித்திய சாத்திரவிஷயங்களை இதுவரையி லொருவ
மித்தேயபாஷைகளில் மொழிபெயர்க்காமையால் அவைகளை யி
தேயத்தாரியாவரும் மெளிதிலுணரும்பொருட்டுத் தமிழில் மொழி
பெயர்க்கத்தொடங்கி அவற்றுள் பதார்த்தகுணமானது வயித்திய
சாத்திரங்களுள் முக்கியமானதாயும் யாவரு மறியவேண்டியதாயும்
பதார்த்தங்களின் குணங்களை மாத்திரமேயன்றி யவற்றின் பிரயோ
கங்களையுஞ் சொல்லுதலால் குடும்பவயித்திய சாத்திரமாயு மிருப்
பதா லிதனை முன்னர் வெளியிடக்கருதி மகா கனப்பொருந்திய
மகா இராணியவர்களின் ஆதிபத்தியத்திற் குட்பட்ட இந்து தேசத்
திற் சிறந்தனவாகிய திருநெல்வேலி ஜில்லா சேர்மாதேவியி லிருக்
கும் கனம்பொருந்திய ஹக்கிம்செய்யிது மதாறுசா சாயபு அவர்க
ளின் குமாரரும் இந்திபாரிசபாஷையில்வல்லவரும் வயித்தியநூல்க
ளில் பயிற்சியுள்ளவருமாகிய செய்யது அப்துர்றஹிமான் சாகிபவர்க
ளால் பாரிசுபாஷையில் செய்யப்பட்டிருக்கின்ற தொகுப்பதுல்
மூமீன் மக்ஜனே அதுவியாச முதலிய சிறந்த பதார்த்தகுண நூல்
களை யாராய்ந்து ஒருவாறுகத் தொகுத்து ஆகாரபதார்த்தம் அவுழ்
தபதார்த்தமென இருவகையாக வகுத்து அத்துடன் சிகிச்சாக்கிர
மங்களையும் அவுஷத முறைகளையும் சேர்த்துத் தமிழில் மொழி
பெயர்த்து வசனரூபமாகச் செய்து பதார்த்தகுண சாரசங்கிரக
மெனப் பெயரிய்ந்து பிழையறப் பரிசோதித்து அச்சிற் பதிப்பித்த
னர் அதை இவ்விடம் கூறினர்.

பதாரத்தங்களி னிரசத்திற்குத்தக்க விரத்தமும் இரத்தகுணத்
திற்குத்தக்க யிராரோக்கியமும் அறிவு ஆயுள் சந்தானமும் உண்டா
குமென பண்டித சாத்திரங்களிற் கூறுகின்றமையால் வயித்தியசாத்

திரப்பிரச்சியும் அனுபவமுள்ளவர்களைப் பார்க்கிலும் பதார்த்த குணங்களையும் அப்பதார்த்தங்களின் பிரயோகங்களையும் சந்தேக விபரீதமற்ற எளிதிற்றெரிவிக்கும் இந்நூலையுணர்ந்து நடப்பவர்கள் மேற்சொல்லிய பிரயோசனத்தை யடைவார்களென்று அறிவாளி களியாவரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள்.

சநிசம்பந்தங்கள்.

அதிக குளிர்ச்சி வறட்சி வண்டல் வைதூசெவி தோள் சத்தப்புலன் மயிர்நகம்கொம்பு மண்ணீரல் மலம் சலம் கால்விரற்களி லுண்டாகு மிசிவு உள்ளுறுப்புகளி லுண்டாகும் வியாதிகள் காரியம் குளிர்ச்சி வறட்சிகொடுமை பொருந்திய புற்பூண்டுகள் விரைகள் தென்னமரம் கமுகமரம் ஆமணக்குஞ்செடி மிளகுபுளி மாதுளம் பழம் ஆளிவிரை கடுக்காய் மாசிக்காய் கருமையான செந்துக்கள் பூநாகம் பூரான்போன்ற ஊர்வனங்கள் மாடு ஆடு பூனைபோன்ற வீடுகளில் வாழுஞ்செந்துக்கள் மனிதர் சலத்தில்வாழும் பறவைகள் கோழிபுறு போன்றவீட்டில் வாழும்பறவைகள் புலையில்லாக்குருவி கருங்காலி நிலவிளா கருவேல்சுக்கான்கீரை குரோசாணியோமம் நொச்சில்புளி ஊமத்தை நெருஞ்சில்கொடி முந்திரிகைப்பழம் திணை இலந்தைப்பழம் இரத்தபோளம் குதிரைவாலி ஜெயித்தாணெண்ணெய் கோரைக்கிழங்கு நெல்லிக்காய் சூரத்து நிலாவாரை துளசி சந்தனம் தேங்காய் தாளிசபத்திரி மூங்கிலுப்பு பேரீச்சம்பழம் வாழைப்பழம் முளைக்கீரை மாங்காய் மணத்தக்காளி காளான் கொட்டைப்பாக்கு அப்மோதம்பருத்தி மூங்கில் கர்ப்பூரம் கொத்தமல்லி நீலக்கல் இவை முதலியவைகள் சநிக்குச்சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

குருசம்பந்தங்கள்.

சமாசமான சூடுகுளிர்ச்சி பரிசுத்த விரத்தம் விந்து தலைமூளை இரத்தத்தாரை எலும்பின் மூளையிசல் இனிப்பைகுடல் அன்னவாசி தொண்டை இடதுசெவி பரிசப்புலன் வெள்ளீயம் நாகம் வச்சிரம் நிபளோகந்தகம் தானக்கம் நற்கந்தமு மழகுமுள்ள பூ இலை இலந்தை மரம் தித்தியபு மாதுளம்பழம் கடலை எள் புறுக் கவுதாரி மயில் கோழி தானியங்களைப் புசிக்கும் பட்சிகள் வெள்ளைச்சாமந்தி பேரீச்சம்பழம் குமட்டிப்பழம் தாம்பூலம் ஆப்பிள்பழம் காராட்டுக்கிழங்கு சாரப்பருப்பு வெந்தியம் கோதுமைசாலான் மகரிசரக்கொன்றைப்புளி பேராத்தை ரேவல்சீனி திராட்சிப்பழம் நறுவலிப்பழம்

சர்க்கரை எருக்கிலையின் சுணைரெம்முள் கிளங்ஷைகாருல்மிசரி கரு
வேலம்பிசின் மணத்தக்காளி இலந்தைப்பழம் பிஸ்தாக்கொட்டை
வெள்ளிக் கருப்பு லவங்கம் செம்பருத்தி கற்கண்டு பூமிச்சர்க்கரைக்
கிழங்கு தாழம்பூ தாழம்வேர் கேவிசுக்கீரைபட்டாணி வாதுமைப்
பருப்பு காராமணி பவழம் வாலேந்திரபோளம் தேங்காய் சிறுநாக
ப்பூ ஊசிமல்லிகை ரோசாப்பூ ஆனிவிரை இவைமுதலியவைகள்
குருவிற்குச் சம்பந்தப் பட்டனவாம்.

செவ்வாய்ச்சம்பந்தங்கள்.

அதிக சூடுவறட்சி சூட்டைப்பற்றிய பித்தமாமிசம்பித்தப்பை
பீசம் நீர்த்தாரை ஊத்தாம்பிள்ளை வைது நாசிகந்தப் புலன்சுரம்
காமாலை கருப்பவிச்சின்னம் பிரசம் பெரும்பாடுமூலம் இரும்பு
செம்பு காந்தம் சாதிலிங்கம் வெள்ளுள்ளி வெங்காயம் கடுகு மிளகு
போன்ற காரமான வஸ்துக்கள் நெடியுள்ள பூண்டுகள் சேங்கொட்
டைமரம் முட்செடிகள் கள்ளியைப்போல பாலுள்ள மரங்கள் கச
ப்பு வாதுமைக்கொட்டை காப்பிக்கொட்டை புலிருடத்தி கோணா
ய் பன்றி பாம்புமுதலிய துஷ்டசெந்துக்கள் சிவந்த பட்சிகள் குள
விகள் முள்ளிவெள்ளைக் குங்குலியம் வாய்விளங்கம் சேங்கொட்டை
யோசிதான் மிசறிதிருவிஷம் சீமைச்சிவதைவேர் சாதிக்காய்காக்க
ட்டான்விரை காட்டுப்புதினா காயம் ஆற்றுத்துமட்டிக்காய் எட்டிக்
கொட்டை கடுரோகணி சிற்றரத்தை ஏலம் திப்பிலி தேன்கொடுக்
கிலை அலரிநேபாளம் தேவதாரி பெருஞ்சீரகம் குங்குமப்பூ சுக்கு
லவங்கப்பத்திரி சதாபிலை கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை
கருஞ்சீரகம் சித்திரமூலம் அக்கரகாரம் காட்டுவெங்காயம் முள்ள
ங்கி திப்பிலிமூலம் மஞ்சிட்டி புதினா லைவங்கம் கோஷ்டம் சீரகம்
ஓமம் வசம்பு மருவு வருக்கொழுந்துகள் இவைகள் செவ்வாய்க்குச்
சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சூரியசம்பந்தங்கள்.

சமரசமான சூடு வரட்சிபித்தம் ஆன்மச்சூடு தலைமூளை நரம்பு
வலதுபுசம் தலைமார்பு இருதயம் நுரையீரல் வாய்பற்கள்விலா ரூபப்
புலன் வலதுகண் பித்தத்தையும் உதிரத்தையும் பற்றிய வியாதிகள்
பச்சைகென்புமுதலிய விரத்தினங்கள் தங்கம் இராச வர்க்கத்தில்
கந்தகம் பளிங்குகண்ணாடி சர்க்கரைகரும்பு முதலிய மதுரவஸ்துக்
கள் தென்னமரங் கமுகுமரம் பேரீச்சமரங்கள் போன்றஉலர்ந்தபின்
பு உபயோகப்படும் காய்களையுமுடைய மரங்கள் கொடிமாதுளம்

பழம் சீமையத்திப்பழம் கொடிய முந்திரிப்பழம் மூலாம்பழம்நவ தானியம் கோதுமை வெந்தியம் குதிரை ஆடு முதலை காகம் வரிப்புருகு நிலக்கடம்பு உஸ்த்துதூஸ் காட்டுத்துளசி நொச்சில் சாலன் மிசறி சாதிக்காய் காட்டாத்தி சாரப்பருப்பு ஆமணக்கு லவங்கப்பட்டை பேராத்தை ரேவல்சீனி கிச்சிலிக்கிழங்கு தாளிசபத்திரி குங்குமப்பூ சதாபிலை குரத்திநிலாவரை சடாமாஞ்சில் நறுவிலிக்காய் சதகுப்பை தொட்டாற்சுருங்கி கற்றாழை சாம்பிராணி மருக்கொழுந்தின்விரை மஞ்சள் அகிற்கட்டை ஏலக்காய் குசும்வாவிரை நிலவேம்பு வெள்ளைக்குங்கிலியம் வால்மிளகு கொட்டைக்கரந்தை குந்தரிக்கம் கோவை வெட்பாலையரிசி நாரத்தம்பழம் பிஸ்தாக்கொட்டை இவைமுதலியவைகள் சூரியனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சுக்கிரசம்பந்தங்கள்.

சமரச குளிர்ச்சியும் ஈரமும் இரசுதாதுதிணம் சுக்கிலம் கருப்பாயசம் ஆண்குறி நாசித்துளை நீர்த்தாரைகள் சொற்பக்கொழுமையையுங் குளிர்ச்சியையும்பற்றிய வியாதிகள் முத்துமாந்தளிப்பச்சை புஷ்பராகம் செம்பு அஞ்சனக்கல் மிமிலை தைலமுள்ள வித்துக்கள் மதுரமும் பலநிறமும் முட்களுமுள்ள மரங்கள் பஞ்சுக ளுற்பவிக்கின்ற மரங்கள் வாசனையுள்ளமரங்கள் சீமையத்திப்பழம் பேரீச்சம்பழம் கொடி முந்திரிகைப்பழம் கோதுமை வெந்தியமஞ்சள் அல்லது வெள்ளைநிறத்தையுங் குளம்பையுமுடைய மிருகங்கள் காட்டுப்புறு தானியங்களைத் தின்னும் பட்சிகள் சலத்தில்வாழும் பட்சிகள் ஆமணக்குசாலான் மிசரி தாமரைப்பூ வெள்ளைரோசாப்பூ இவை முதலியன சுக்கிரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

புதசம்பந்தங்கள்.

அதிகவரட்சி குளுர்ச்சிகலந்த வரட்சி இரசங்கலந்த வண்டநரம்பு பரிசப்புலன் நாகண்கள் காது நாசி இன்பம் சொற்பக் குளிர்ச்சியையும் பற்றிய வியாதிகள் பாதரசம் அரிதாரம் சுண்ணும்பு கஹருபா இலைகள் தேவதாரு அகில் சந்தனமுதலிய வாசனையுள்ள மரங்கள் மொச்சை பெரும்பயறு உளுந்து சீரகம் ஷாசீரா கொத்தமல்லி நாய் குள்ளநரி முசல் சலத்திலு நிலத்திலுஞ் சஞ்சரிக்கிறதும் சிறுவாலையுடையதுமான செந்துகள் கிளி நாகணவாய்ப்புள் முதலிய பேசக்கற்றுக்கொள்ளும் பறவைகள் இரண்டுநிறங்களையு மிறகுகளிற் சித்திரங்களையுமுடைய பட்சிகள் வெள்ளைச் சாமந்திக்காய்

சுணைப்புல் வெள்ளைச்சாட்டரணை இவைமுதலியன புதனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சந்திரசம்பந்தங்கள்.

குளிர்ச்சிபிரம் சிலேத்துமம் தோல்மயிர்நகம் இதுபக்கம் பிடரிகால் இடதுகண் இரசத்தையும் கொழுமையையும் குளிர்ச்சியையும்பற்றிய வியாதிகள் முத்து பளிங்கு வெள்ளிகண்ணாடி வெள்ளைக் கற்கள் சுரை பூசனி பீர்க்கு வெள்ளரி முதலிய பூமியிற் படர்கின்ற கொடிகள் தித்திப்பு மாதுளை வாதுமைபோன்ற அதிக கிளைகளையுடைய சிறுமரங்கள் கோதுமை தினை சுரைக்காய் பூசினிக்காய் வெள்ளரிக்காய் முதலிய கொடிகளிற் காய்க்குங் காய்கள் மாடு ஆடு ஒட்டை முதலிய மனிதரோடு வாழுமிருகங்கள் வாத்து நாரை கொக்கு முதலிய சலத்தில்வாழும் பறவைகள் மொச்சைக்கொட்டை இஸ்போஹால் விரைவெங்காயம் கோழிக்கீரை முலாம்பழம் குளோபனப்ஷா ஆப்பில்பழம் துத்திநெருஞ்சில் கசகசா மாதுளம்பழம் முட்டைக்காளான் முள்ளுவெள்ளரிக்காய் தாமரைக் காசினிவிரை இவைமுதலியன சந்திரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சந்தக்கிரக சம்பந்தவிஷயவிவரம்-முற்றிற்று.

இப்பாகசாத்திரப்பிரகாரம் போசித்து வியாதிகண்டால் அதற்குநாலாயிரத்து நானூற்றுநாற்பத்தெட்டு வியாதிகளுக்கு எளிதிலுணரும்படியான மணிக்கடை நூல்.

மணிக்கடைக்குமேல் நான்குரவில் தள்ளிக் கைச்சுற்றளவை கயிற்றினலளந்து கண்ட நீளசு அவரவர் கையினல் பத்து விரற்கடை யிருந்தா லுடல் வெதும்பும் வாயுவினல் நெஞ்சு கால் கையிற் குத்தும் உடலையும் வயிற்றில் வாயுத்திரட்சியும் குன்மமுமுண்டாகும்.

ஒன்பதேமுக்காலுக்கு அரையாப்பும் பிளவைவறட்சி யிருமலுண்டாகும்.

ஒன்பதரைக்கு உடல்வெதும்பி வீங்குஞ் சூடுண்டாகும் விழிகாந்தும் உட்சுரம் மேகமுண்டாகும் அன்னத்தை தள்ளும்.

ஒன்பதேகாலுக்கு விழிகாந்தும் நீர்க்கடுத்து சிறுநித்திறங்கும் நித்திரைவராது பீனிசமுண்டாம்.

ஒன்பதுக்குச் செவி மந்தமாயுங் கண் புகைச்சலாயு மிருக்குங் குருச்சில்வாயு இறங்கிவலிக்கும் இருதுடையும் அயரும் நடக்க வொட்டாது.

எட்டேமுக்காலுக்கு உடல்காயும் சிலேவிஷத்தால் குட்டம்போ லுண்டாகும் மூலவாயுவினால் வயிறுபொருமுங் கண்காசமும் பீனி சமுமுண்டாம்.

எட்டரைக்கு தேகவெதுப்பு வெட்டைகிரந்தி குஷ்டஞ் சொரி குடல்வாதந் தாதுநஷ்டமுமுண்டாம்.

எட்டேகாலுக்கு உடல்பொருத்து வலித்துளையுந் தலைவரட்சி வலிபீனிசம் வியர்வை விஷத்தினால் இளைப்பிருமலுமுண்டாகும்.

எட்டுக்கு மேககாங்கை வயிற்றில் மந்தம்பொருமல் வாயுத் திரட்சியுண்டாகும் அன்னத்தை ஒன்றுக்கும் சுகமிராது வேற்று டற்படும்.

ஏழேமுக்காலுக்கு மூலமெழும்பிக் கைகால் கரந்துந் தலையிடிக் கும் மதத்திருக்கும் இரண்டு வருடத்திற் கண்டமாலை நாட்செல்ல செல்ல நாசியி லிரத்தமுமுண்டாம்.

ஏழரைக்கு எலும்புருக்கி மேகம் வயிற்றுப்பொருமல் கண் ணெரிவு ஆறுநாளில் உடம்பிற் காந்தல் கால்கைச் சந்துளைவு விப்புருதியுண்டாம்.

ஏழேகாலுக்கு இடுப்பில் வாயுகுத்துத் தலைவலிபிடிப்பு சிரசிற் பித்தங் கண்வலி பாண்டு ரோகை கைகால் காந்தல் அதிக நித்திரை யுண்டாகும்.

ஏழுக்கு பித்தஞ் சிரசிலேறும் வாயினு லிரத்தம்விழும் ஷயங் கால்கை காந்தல் சிலந்தி புண்ணுமுண்டாம் உஷ்ணமிகும் மலந்தீயும்.

ஆறேமுக்காலுக்கு அண்டவாயு கண்வலி மயக்கம் மூன்று வருடத்தில் நீரடைப்பு கல்லடைப்பு கைகால் காந்தல் வலிநீளையு முகத்தில் வியர்வையுமுண்டாகும்.

ஆறரைக்கு உடலில் வெதுப்பு குத்தல் தாகம் அன்னத்துவே ஷம் சூடுவாதைமுண்டாம்.

ஆறேகாலுக்கு மூலக்கிராணி புளித்தேப்பம் சத்தி துடை வாழையுண்டாம் அரை சோறுபோற் கழியும்.

ஆறுக்கு இளைப்பும் நெஞ்சிற் கசமுமுண்டாய் இருபதுநாளில் மரணம்.

ஐந்தேமுக்கால் முதல்நாள் விரற்கடைவரை தேகத்திற்கண்ட பிணிகள்மீறி சீவன் பிரியும்.

மணிக்கடை நால்-முற்றிற்று.

இருபதாவது.

பிணியாளர்க்கு

காரசாரவகைப் படலம்.

ஸிகஞ்சபீனேசாதா.

நல்ல சீமைக்காடி ருத்தல்-1, கற்கண்டு ருத்தல்-½, பன்னீர் பலம்-2, கற்கண்டைப் பாகுகாய்ச்சிப் பதமாக வரும்போது காடியைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக விட்டுப் பின்பு பன்னீரையு மப்படியேவிட்டுத் தாழாவிப் பதத்திலிறக்கிப் புட்டியில்விட்டு வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொருதோலா குடிக்கவேண்டும் இது பித்தத்தை நீக்கும் தாகத்தை யடக்கும் பீனத்தையுண்டாக்கும் நீரைப் பெருக்கும் உட்டின் சுரங்களைப் போக்கும் கட்டுகளை யுடைக்கும் உட்டின தேகத்திற்குப் பொருந்தியிருக்கும் இரத்தவாந்தி முதலிய இரத்தப்போக்குகளை நிறுத்தும் விஷங்களை மாற்றும்.

ஸிகஞ்சபீனே அஸலி.

ஒருபங்கு காடியும் இரண்டுபங்கு தேனுமாகச் சேர்த்துப் பதமாககாய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற்குடிக்கச் சலதோஷமுதலிய சிலேத்துமரோகங்களை நீக்கும் இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும்.

ஸிகஞ்சபீனே புசூரிபாரீத்.

காசினிவிரைச் சினிவேர் வகைக்கு வராகனெடை-7, கோழிக்கீரைவிரை தொஃமெஃகியாரயின்வகைக்கு வராகனெடை-5, இவைகளைச் சிதைத்துப் பட்டினம் படியால் ஒன்றரைபடி சலத்திற் சேர்த்து நாலிலொன்றாகக் கஷாயமிறக்கி அதற்கு நாலிலொன்று காடிசேர்த்து ஒருருத்தல் கற்கண்டு சேர்த்துப் பதமாக காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற் குடிக்கவேண்டும் இது ஈரலைப்பற்றிய கட்டுகளை யுடைக்கும் நீரைப் பெருக்கும் வீக்கத்தை இறக்கும் உட்டின சுரங்களைத் தணிக்கும் தாகத்தையடக்கும் பாரீத்என்பது குளிர்ச்சியான தொஃமேஃயாராயின் என்பது இரண்டுவித வெள்ளரிவிரையென்பதாம்.

ஸிகஞ்சபீனே புசூரி.

காசினிவிரை கர்பீஸ்சோம்பு அனிசன்வகைக்குவராகனெடை 5-சோம்புவேர் கர்பீஸ்வேர்வகைக்கு வராகனெடை-2, இவைகளைச்

சேர்த்து முன்போற் கஷாயமிறக்கிக் கற்கண்டுசேர்த்துப் பதமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற் குடிக்கவேண்டும் இது ஈரல் நினிப்பை நீர்த்தாரை இவைகளின் கட்டுகளை யுடைக்கும் வயிற்றைச் சுத்திசெய்யும் வீக்கதனுகயிறக்கும் தாகத்தை யடக்குஹரர் என்பது சூடான சிகஞ்சபீன்களைச் சலத்துடன் சேர்க்கார் குடிக்கப்படாது காடியை யுயர்த்துவதால் காரமுள்ளதாகவும் கற்கண்டை யுயர்த்துவதாற் சாந்தமாகவும் மாகிவிடும்.

ஷர்பத்தேஊன்னூப்

சீமைக்காட்டிலந்தைப் பழக்களை யொரு புதுப்பாண்டத்திற் போட்டு அது மறையும்படி சலம்விட்டு ஊறவைத்துப் பிசைந்து வடிக்கட்டிக்கொண்டு அல்மேற்படி பழத்திற் கிரண்டுபங்கு வெள்ளைச்சருக்கரைப் பதமாய்ச் காய்ச்சிப் புட்டியில்விட்டு வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருவராகனெடை முதலிரண்டு வராகனெடை வரையிற் குடிக்கவேண்டும் இது சொறி சிரங்கு தினவு நட்கொப்புளம் முகத்திற்படரு மாசுகள் மார்புநோய் இவைகளை நீக்கும் இரத்தக்கொதிப்பை மாற்றும்.

ஷர்பத்தே அஞ்ஜீர்.

சீமையத்திப்பழம் ருத்தல்-1, கடலை ருத்தல்-1, இவைகளைச் சேர்த்து 5-ருத்தல் சலத்தில் அரிய வேகவைத்துப் பிசைந்து வடிக்கட்டிக்கொண்டு அதில் லவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம் லவங்கம் சடாமாஞ்சில் வகைக்கு வராகனெடை-1, குங்குமப்பூ வாராகனெடை-½, இவைகளை நைய விடித்து வஸ்திரத்தில் முடிந்துபோட்டு மறுபடியுங்காய்ச்சி மேற்படி முடிச்சைப் பிசைந்து பிழிந்தெடுத்துவிட்டு அந்தக் கஷாயத்தில் தேன் ருத்தல்-1, விட்டுப் பதமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருதோலா முதலிரண்டு தோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது குண்டிகாயிலும் ஊத்தம் பிள்ளையிலுமிருக்கிற கெடுதிகளை நீக்கி வலிமைகொடுக்கும் தாது புஷ்டியை யதிகப்படுத்தும் இடுப்புநோவை மாற்றும்.

ஷர்பத்தேகஜர்.

* காராட்டுக்கிழங்குச்சாறு ருத்தல்-1, தேன் ருத்தல்-2, இதுகளைச்சேர்த்துப் பதமாய்க்காச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு தோலா சாப்பிடவேண்டும்.

---

* இதை இந்துஸ்தானில கஜர் என்றும் பார்சில் காஜரி என்றும் இங்கிலீசில் காராட் என்றும் பிரான்சில் காரோத யென்றுஞ் சொல்லப்படும்.

இது இடுப்புநோயைமாற்றி இடுப்பிற்கு வலிமை கொடுக்கும் தாதுபுஷ்டியை யுண்டாக்கும் இத்துடன் வெங்காயச்சாறு வெங்காயவிரை முருங்கைப்பூ முதலிய தாதுவிர்த்தி பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துச் செய்வாருமுண்டு.

ஷர்பத்தே நீலூபர்.

நிழலில் சற்றீரம் வுலர்த்திய தாமரைப்பூ விதழ் சேர்-1, இதை நாலுசேர் சலத்தில் 61-நாழிகை யூறவைத்து நாலிலொன்றாய்க் காய்ச்சிப் பிசைந்து வடிகட்டி இரண்டுசேர் வெள்ளைச்சருக்கரை சேர்த்துப் பதமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக் கொரு தோலாமுதல் இரண்டுதோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும்.

இது சூட்டைப்பற்றிய தலைவலிப் பித்தசுரங்கள் இருமல் மார்புநோய் பக்கசூலை முதலிய ரோகங்களை நீக்கும்.

ஷர்பத்தேகுலே பனப்ஷா.

ஒருசேர் குலேபனப்ஷாபூவை மேற்படி தாமரைப்பூ ஷர்பத்தைப்போலவே காய்ச்சிவைத்துக்கொண்டு வேளைக் கொருதோலா முதல் இரண்டுதோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது தலைநோய் சண்ணேய் குண்டிக்காயைபற்றிய வியாதிகள் மார்புவலி சூலை சுரம் இருமல் இவைகளை நீக்கும் நீர்ச்சிக்கலையகற்றும் மார்பிலுள்ள கபத்தையறுக்கும் மலசுத்தியாகும் வயற்றுள்ள அபானவச் சத்துக்கலை யகற்றும் ஷர்பத்துகளைச் சுத்தஜலத்திலாவது பந்நீரிலாவது கலந்து குடிக்கவேண்டும்.

மாவுல் அஸல்.

நல்லதேன் பங்கு-1, சுத்தசலம் பங்கு-6, இவ்விரண்டையும் கூட்டிக்காய்ச்சி நுரையை யெடுத்துவிட்டு மூன்றிலொன்றாக விரக்கி வடிக் கட்டி வேளைக்கிரண்டுகரண்டி சாப்பிடவேண்டும் இது புளித்துப்போகுமாகையால் நித்தியங் காய்ச்சிக்கொள்ளவேண்டும் இது அவயவங்களுக்குக் கொழுமைகொடுக்கும் நீருக்கலை நீக்கும் நீர்த்தாரையிலும் மூத்தாம்பிள்ளையிலு முண்டாகிற ரிணங்களையாற்றும் தீனிப்பைக்கு வலிமைகொடுக்கும் தீபனத்தை வளர்க்கும் சிலேத்தும ரோகங்களையுங் கீல்வாதங்களையும் நீக்கும்.

தாவுல் பசல்.

ஒருபங்கு வெங்காயச்சாறும் இரண்டுபங்கு தேனுமாகச் சேர்த்துக்காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருதோலாமுத லிரண்டுதோலா வரையிற் சாப்பிடவேண்டும்,

இது அதிகச்சூடு வறட்சியாலுண்டான தாதுநஷ்டத்தை மாற்றி தாதுபுஷ்டியை யுண்டாக்கும்.

மாவுல் உசூல்.

பெருஞ்சீரகம் கர்பீஸ்விரை காசினிவிரை இவைகளின் வேர்ப்பட்டை இவைகளைச் சமவிடையாகச் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுக் குடிக்க இரசத்தையும் வண்டலையும்பற்றிய சில்வாதங்கள் பாதத்திலும் கால்விரற்களிலு முண்டாகிறநோவு இசிவுயிவைகள் நீக்கும். இத்துடன் சீமையத்திப்பழம் திராட்சிப்பழம் தேன் இவைகளைச் சேர்த்தால் மிகுதி குணங்கொடுக்கும்.

பத்புஃகே பனப்ஷா.

குலேபனப்ஷா பணவிடை-6, அதிமதுரம் பணவிடை-5, பாசியாவுஷான் உஸ்துகுதூஸவகைக்குப் பணவிடை-2, திராட்சிப்பழம்-7, பன்னீர்ப்பூபணவிடை-4, கற்கண்டுதொலா-1, இவைகளைச் சேர்த்து மூன்றிலொன்ருய்க் கஷாயமிறக்கி இரண்டுவேளையுங் குடிக்கசலதோஷம் இருமல்சுரம் இதுகள்தீரும் பத்புஃஎன்பதுகஷாயம்

இதுவுமது.

குலேபனப்ஷா காசினிவிரை பந்நீர்ப்பூ வகைக்குக்கழஞ்சு-10 ஆலுபுகருப்பழம்-5, சிபிஸ்தான்-7, இதுகளைச்சேர்த்து மூன்றிலொன்ருகக் கஷாயமிறக்கிச் சர்க்கரைசேர்த்துக் குடிக்கப் பித்தத்தினுலுண்டான சுரமுந்தலைவலியுந்தீரும்.

அரஃகேஜகர்.

நன்ருய்த்தேறின காராட்டுக்கிழங்கு ருத்தல்-1 வெந்தயம் பலம்-2 காராட்டுக்கிழங்கின் உள்நரம்பைநீக்கி போட்டு சிறிதாயறிந்து வெந்தயத்துடன்சேர்த்துப் புதுப்பானையிற்போட்டு 4-ருத்தல் சலம்விட்டுப் பானைவாய்க்குச்சட்டிமூடி சீலமண்செய்து மிருதுவான தீயில்வைத்துக் குழையவேகவைத்துப்பின்பு நன்ருய்ப்பிசைந்து வடிகட்டியதற்கு நாலிலொன்றுதேன்சேர்த்து அதில் துதரிசுரஃதூதரிசபை துவகைக்கு வராகனெடை-5 சாதிக்காய்,சாதிபத்திரிவகைக்கு வராகனிடை-7 சிற்றரத்தை லவங்கம் வகைக்கு வராகனிடை-3 இதுகளைபொடிசெய்து சேர்த்து வாயைமூடி வெய்யலில்வைத்துப் புளிப்பேறியபின்பு வாலையிற்சேர்த்து திராவக மிறக்கிக்கொண்டு

வேளைக்கு ஒரு வராகனிடைமுதல் நாலுவராகனிடைவரையில் இரண்டுபங்கு சுத்தசலத்திற் சேர்த்துக்குடிக்க வீரமுக்கும் இடுப்பிற்கும் பலங்கொடுக்கும் இடுப்புநோவைமாற்றும் அதிகமான தாதுபுஷ்டியுண்டாக்கும் அர்ஃஎன்பது திராவகம்.

அரஃகேசோப்சீனி.

பரங்கிச் சக்கைக்கழஞ்சு மூன்றூறு குலேகர்ஜபான் பாதுரஞ்சு போயாசந்தன்த்தூள் வகைக்குக்கழஞ்சு 50-பந்நீர்ப்பூ செம்மரச்சொடி மாதுளம்பழத்தோல் ஷகாகுல்மிசிரி வகைக்குக் கழஞ்சு 8-லவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் வகைக்குக்கழஞ்சு முப்பது கோரைக்கிழங்கு சுரஞ்ஜான்ஸாகிஜ்சேஜ அந்திராலன்மிசிரி அகிற்சட்டை வகைக்குக்கழஞ்சு-10 பறைமனசுருஃமஹமன்சபைதுவகைக்குக்கழஞ்சு 20-திருநீற்றுப் பச்சையிலை உலர்ந்த பொதினயிலை வகைக்குப்பிடி-1, பந்நீர்ப்பூ 451-விரைபோக்கிய திராட்சிப்பழம் கழஞ்சு மூன்னூறு அம்பர்கழஞ்சு மூணை இதுகளையிடித்து வாலையிற்போட்டு இதுகளுக்கு ஆறுபங்கு சலஞ்சேர்த்துத் திராவகமிறக்கிக்கொண்டு வேளைக்கிரண்டு தோலா திராவகத்துடன் பாலுஞ்சருக்கரையுஞ்சேர்த்து இரண்டுவேளையும் போசனத்திற்குப்பின்பு குடிக்கவேண்டும் இது சகலமேக ரோகங்களையும் போக்குவதோடு தேகபுஷ்டியையுந் தாதுபுஷ்டியையுங் கொடுக்கும்.

குர்சேத பாசீமேழலயன்.

மூங்கிலுப்பு பந்நீர்பூ கிஷாஷகா கொழிஞ்சிவிரை அதிமதுரப்பால் வகைக்கு வராகனெடை-5, கொத்தமல்லி வராகனிடை-4, வாதுமைப்பிசின் தாமரைக்கொட்டை சுரைவிரை வெள்ளரிவிரை முலாம்விரை இவைகளின்பருப்பு வகைக்கு விராகனிடை-3, சந்தனம் வராகனிடை-101, இதுகளைச்சேர்த்து பங்கிவிரை அல்லது பேதாளுவிரையை யூறவைத்தகேசரையிலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்திவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு 1-வராகனிடைமுதல் இரண்டுவராகனிடையிற் றின்னவேண்டும் இத்துடன் ஆறுகுன்றியிடை குங்குமப்பூவும் மூன்று குன்றியிடை கர்ப்பூரமுஞ் சேர்த்தால் மிகநன்று இது உட்டினசுரங்கள் தொந்தசுரங்கள் எலும்புரிக்கி சுரங்கள் மூப்பருக்குண்டாக்கும் அஸ்திசுரங்கள் வருநீர்ச்சுருக்கு அதிதாகம் வெப்பு மார்புநோய் பக்கருலை உட்டினமிருமல் உட்டினத்தாலுண்டாகும் பக்கவாதங்கள் குட்டிநோ லுண்டாகும் கட்டி. கொப்புளம் இவைகளைநீக்கும் இந்தமுறையில் ஒன்பது வரா

கனிடை துளையிடாத முத்தைப் பந்நீரிலரைத்துச் சேர்த்தால் குர்சேத்பாடிரே ஹாதுவினென்று சொல்லப்படும் குர்ஸென்பது வடகம்.

குர்சேகாபூர்.

வெள்ளரிவிரை முலாம்விரை இவைகளின் பருப்பு பேதானு வகைக்கு வராகனெடை அஞ்சு பந்நீர்ப்பூ அதிமதுரப்பால் மூங்கிலுப்பு வகைக்கு வராகனிடை மூனறு விளாம்பிசின் சந்தனம் கிஷாஷதா வகைக்கு வராகனிடை-2, சோம்பு சூரத்துகர்ப்பூரம் வகைக்கு வராகனெடை:1, இவைகளைச் சேர்த்துச் சுத்தசலம் விட்டரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு அரைவராககனிடை முதல் ஒரு வராகனிடை வரையிற் றின்னவேண்டும் இது ஈரலைப்பற்றிய ரோகங்களை உட்டினசுரங்களையும் போக்குவதன்றி காமாலையை நன்றாய்க் கண்டிக்கும்.

குர்சேகுலேகபீா.

பந்நீர்ப்பூகத்திரா கிஷாஷதாசோம்பு மூங்கிலுப்பு குங்குமப்பூ அதிமதுரம் சுரைவிரையின் பருப்பு வெள்ளரிவிரையின் பருப்பு இவைகளை சமவிடையாகச் சேர்த்துச் சோம்புகஷாயத்தாலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனெடை தின்னவேண்டும் இது ஈரத்தையும் வண்டலையும் பற்றிய சகலசுரங்களையும் போக்கும் சமீரென்பது மஹா.

குர்சேகுலேசகிர்.

பந்நீர்ப்பூ வராகனெடை ஆறு சடாமாஞ்சில் கழஞ்சு-4, அதிமதுரப்பால் வராகனெடை-1, இவைகளைச்சேர்த்துச் சோம்புக்கஷாயத்திலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனெடை தின்னவேண்டும் இது வயற்றுவலி சிலேத்துமச்சுரங்கள் வயிற்றிலுள்ள மாசுக்கள் இவைகளை நீக்கும் சகிரென்பது லைகு.

குர்சேகஷைகஷ.

போஸ்த்துக்காய் கஷகஷா வகைக்கு வராகனெடை-1, குலேலா வராகனெடை அஞ்சு பஜசிரில் பஞ்சவராகனெடை மூனறு அதிமதுரப்பால் கிஷாஷ்கா வகைக்கு வராகனெடை-2, விளாம்பிசின் வாதுமை பிசின் வகைக்கு வராகனெடை-1, வெங்கப்பட்டை வராகனெடை-½, இதுகளைச்சேர்த்து கித்பிவிரையை ஊறவைத்து சலத்திலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளை

க்கு ஒருவராகனெடை தின்னவேண்டும் இது சலதோஷம் மார்சளி குரற்கம்மல் இருமல்முதலிய சகல மூலச்சுவியாதிகள் வில நோய் மாரடைப்பு இதுகளை நீக்கும்.

சுபூபேபிகந்தூரி.

கோழிக்கீரைவிரை ஊதேகஷ்நாம்பீல் அஸருண்டூமி மஸ்லகி சூரத்துக் கடுக்காய்த்தோல் பிரஞ்சு மிஷக்நார் மிஷ்கஜீரோகி மானி லவங்சப்பட்டை தவாலாமிளகு சுக்கு சாதிக்காய் ஏலக்காய் கர்ப்பூரம் மாதுளம்விரை வகைக்கு விராகனெடை-2, அம்பர்கஸ்தூரி வராகனெடை-1, கற்கண்டு பலம்-21, இதுகளைச் சூரணித்துச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு இரண்டு வராகனெடை தின்னவேண்டும்; இது தீனிப்பைக்குப் பலங்கொடுக்கும் காந்தியைத் தரும் சீரணசக்தியை வளர்க்கும் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்கும் அனலையடக்கும் பயம் சந்தேகம் மறதி வாய்நாற்றம் தேகநாற்றம் இவைகளை நீக்கும் சுபூவென்பது சூரணம்.

சுபூபேதீன்.

இஸ்போஹோல்விரை திருநீற்றுப் பச்சைவிரை கோழிக்கீரை விரை திஷாஷதா வறுத்த விளாம்பிசின்குலே அர்மனி மூங்கிலுப்பு வறுத்த சுக்கான்கீரைவிரை இவைகளைச் சரியெடையாகச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனெடை முதல் இரண்டு வராகனிடைவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது பித்தபேதிகளையும் இரத்தக்கழிச்சலையும் சீக்கிரத்தில் நிறுத்தும்.

சுபூபேரேவந்து.

ரேவல் சீனிவராகனெடை-2, ஹப்பேபலசான் அகிற்கட்டை ரஸ்தாக்கொட்டையின் மேலோடு லவங்கம் பந்நீர்ப்பூ கொத்த மல்லி சோம்பு வகைக்கு வராகனெடை-1, இவைகளைச் சூரணித்துச் சேர்த்துவைத்துக்கொண்டு காலையில் மூன்றுபணவிடை சாப்பிடவேண்டும் இது பித்தசுரங்கள் வாதசுரங்கள் நீராத பழஞ்சுரங்கள் வீக்கம் நீர்க்கோவை இவைகளை நீக்கும்.

சுபூபேகாக்ஜை.

பசுவின்பாலில் வேகவைத்துலர்த்திய யானைநெரிஞ்சில் வராகனெடை-12, கசகசா வறுத்தகடலை வகைக்கு வராகனெடை மூணு குரோசனியோமம் திஷாஷ்தா எசு காசினிவிரைகிலே அர்மனிதா

துமாதுளம்பூ வகைக்கு வராகனெடை-1, சஹருபா மூங்கிலுப்பு முள்ளங்கிவிரைவகைக்கு வராகனெடை அரை நம்முல் அஃவயின் குங்குமப்பூவகைக்கு வராகனெடை-¼, காக்ஜை வராகனெடை-4, இதுகளுக்கு நாலிடை வெள்ளைச்சருக்கரை இவைகளைச் சூரணித்துச்சேர்த்து வேளைக்கு அரைதொலா சாப்பிடவேண்டும் இது நீர்ச்சுருக்கு பிரமியம் இதுகளை நீக்கும்.

அமேஷதாரு.

பன்னீர்ப்பூ வராகனெடை ஆறு கோரைக்கிழங்கு வராகனிடை அஞ்சி அஸாயூன் ரடாமாருசில் றாமிமஸ்தகி லவங்கள் வகைக்கு வராகனெடைமூன்று தாளிசபத்திரி குங்குமப்பூ கோழிக்கீரைவிரை ஏலக்காய் ஏலரிசி சாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்கு வராகனெடை-2, பாலிற் சுத்திசெய்த நெல்லிமுள்ளிபலம்-24, தேன்பலம்-72, சரக்குகளை வெய்யிலிலுலர்த்தி வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனைக்காய்ச்சி நுரையையெடுத்துவிட்டு மேற்படி சூரணத்தைச்சேர்த்து லேகியப்தமாய்க் கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கிரண்டு கழஞ்சிடை போசனத்திற்கு முன்னுவது பின்னுவது சாப்பிடவேண்டும் அன்றியும் இம்முறையில் பாதுஷாஞ்சுபோயாலவங்கப்பத்திரி துளசிடாதமுத்து வகைக்கு வராகனெடை-2, சேர்ப்பாருமுண்டு இது தலைமூளை இருதயம் மீரல் குண்டிக்காய் இவைகளுக்குப் பலங்கொடுக்கும் கிப்நான்என்னும் உன்மாதரோகத்தைத் தீர்க்கும் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்கும் மேனிகொடுக்கும் வாய்நாற்றம் இவைகளை நீக்கும் தீபனத்தைத்தரும்.

மகாருளேபலாசிபா.

சுக்கு திப்பிலி மிளகு லவங்கப்பட்டை நெல்லிமுள்ளி தான்றிக்காய்த்தோல் சித்திரமூலம் ஜராவந்தேமுத்சரா சாலன்மிசரி அரக்கேபாபூனுமகேஸ்தொஃமேஷலக்கூசா முத்தினதேங்காய் வகைக்கு வராகனிடை-2 தொகமேபாபூனு வராகனெடை-5 திராட்சப்பழம் வராகனெடை தேன்பலம் 18-சரக்குகளை முன்போல் வஸ்திரகாயஞ் செய்து தேனை முன்போற்காய்ச்சிச் சேர்த்து அரக்கேபாபூனுவென்கிற சாமந்திப்பூத் திராவகத்தையுஞ் சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனிடை முதலிரண்டு வராகனெடைவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது தீனிப்பைக்கு வலிமைதரும் தீபனத்தைவளர்க்கும் சிலேத்துமநீரையிறக்கும் நீரைப்பெருக்கும் இடுப்புநோய் குண்டிக்காய்நோய் சில்நோய் இ

வைகளைநீக்கும் இருதயத்திற்கு வலிவைத்தரும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் பற்களையிறுக்கும் தைரியத்தையும் உற்சாகத்தையுமுண்டாக்கும் மேனிதரும் மறதியைநீக்கும் மூப்பருக்கு மிகவனுகூலத்தைத்தரும் வாய்நாற்றத்தைமாற்றும் இம்மருந்தை அமிர்தமென்றுசொல்லப்படும் அன்றியும் இம்முறையில் குந்திரிக்கம் என் வாதுமைப்பருப்பு வகைக்கு வராகனெடை பத்து சுத்திசெய்த அரப்பொடி அன்சரா சாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்கு வராகனெடை-1, சேர்ப்பாருமுண்டு.

மகநூனேபுநூரி.

தொக்மேகசர் தொக்மேஷல்கம் வெங்காயவிரை முள்ளங்கிவிரை தொக்மேகல்வியூன் சதகுப்பை தொக்மேசிர்க்கப்பேஸ் ஹுபர்கிபார்கப்பூசலம் கப்புல்குல்போஜிதான் கிஸ்த்தேகல்லுசுக்குலீ ஸாஹுல்லஸா பீர்தூதரிசுருக் தூதகிரபேத்பகமன் சுரக்பகம்சைபேத்திப்பிலிகாயம் காப் இவைகள் சமவிடை இவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடைதேன் சரக்குகளை முன்போல் வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற்காய்ச்சிச் சேர்த்து லேகியபதமாக கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு அரைவராகனிடைமுதல் 1-வராகனிடை வரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது அதிக சூட்டைப்பற்றிய தாது நஷ்டத்தை நீக்கித் தாதுபுஷ்டியையுண்டாக்கும் இதை பூபேகமிர் என்ற லேகியத்திற்கு பதிலாகச்சாப்பிடலாம்.

சவாரிசேஷாரிநூல்.

சடாமாஞ்சில் பெருலவங்கப்பட்டை லவங்கப்பட்டை சிற்றரத்தை லவங்கம் சுக்கு திப்பிலி மிளகு கோரைக்கிழங்கு சூதேபல்ஸான் அஸான்கோஷ்டம் சாராயிதாகுங்குமப்பூ மஸ்தகிவகைக்கு வராகனிடைபத்து அம்பிமஸ்தகிவகைக்கு வராகனெடை-5-இவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடை வெள்ளச்சருக்கரை சரக்குகளை முன்போல் வஸ்திரகாயஞ்செய்து சருக்கரையைப் பாகுகாச்சி பதமாக வரும்போது மேற்படி சூரணத்தைச்சேர்த்து பதமாகக்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை-2-முதல் வராகனெடை-3-வரையில் போசனத்திற்கு முன்னாவது பின்னாவது சாப்பிடவேண்டும் இது உள்ளுறுப்புகளுக்கும் பலங்கொடுக்கும் வாய் நாற்றத்தைமாற்றும் காற்றைக்கண்டிக்கும் ஊத்தாம்பிள்ளையின் குளிர்ச்சியிலுண்டாகும் நீர்ப்பெருக்கைமாற்றும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும்வைத்தியங்களை நீக்கும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தலைவலி இருமலைநீக்கும்

மூலநோவு பாதநோவு கால்விரற்சனி னிசிவு படைகள் கல்லடைப்பு முதலிய நீர்த்தாரை ரோகங்களிவைகளை நீக்கும் மயிரை வெளுக்காமற் காக்கும் இருபத்தோருநாள் சாப்பிடவேண்டும்.

சவாரிஷே உத்திரிச்.

கொடிமாதுளம்பழத் தோல் வராகனிடை-15, சாதிக்காய் கோழிக் கீரைவிரை வெங்கம் சுக்கு சிற்றரத்தை மிளகு வகைக்கு வராகனெடை அரை கஸ்தூரி வராகனெடை-¼, இவைகளுக்கு மூன்றிடை தேன்சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற் காய்ச்சிச் சேர்த்துப் பதமாய்க் கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை அரைமுதல் வராகனெடை-1, வரையிற் சாப்பிட வேண்டும் இது இனிப்பைக்கு பலங்கொடுக்கும் சீரணத்தை வளர்க்கும் வாய்நாற்றத்தை மாற்றி வாசனையை யுண்டாக்கும் வயற்று நோயைத் தீர்க்கும்.

லுஊக்கேககஷகஷ.

கசகசா போஷத்துக்காய் வகைக்கு வராசனெடை-15, இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்து நாலுபங்கு சலம்விட்டு ஒருபங்காய் கஷாயமிறக்கி அதில் ஒருருத்தல் தேன்சேர்த்துக் காய்ச்சி நீர்சுண்டிவரும்போது வாதுமைப்பருப்பு சுரைப்பருப்பு அதிமதுரப்பால் வகைக்கு வராகனிடை-5, இவைகளைப் பன்னீரிலரைத்துச் சேர்த்துக் கூழ்போற் கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொருதோலா முதலிரண்டு தோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது மார்பின்புண் குடலின்புண் இவைகளையாற்றும் இரத்தவாந்தியை நிறுத்தும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய இருமலை நீக்கும்.

சர்ஊஊனி.

செகப்பு முள்ளங்கிவிரை காராட்டுவிரை கர்பீஸ்சதருப்பை ஓமம் சோம்பு கர்பிசின்வேர் வெள்ளரிவிரை முலாம்விரை வகைக்கு வராகனிடை-5, அக்கரகாரம் கோழிக்கீரைவிரை றூமிமஸ்தகி அகிற்கட்டை வகைக்கு வராகனெடை-5, சாதிபத்திரி வெங்கம் திப்பிலிமூலம் வகைக்கு வராகனெடை-3, அம்பர் வராகனெடை-1, இவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடைத்தேன் சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற் காய்ச்சி சேர்த்துப் பதமாய்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை-1, முதல் வராகனெடை 2-வரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது இடுப்பிற்கும் குண்டிக்காய்களுக்

கும் தீனிப்பைக்கும் வலிமைதரும் சிலேத்தும நீரைப்போக்கும் ஊத்தம்பிள்ளையி லுண்டாகின்ற மணலைநீக்கும் விந்துறச்செய்யும்.

பஞ்சசீவ்ஸ்.

காபுலிக்கடுக்காய் மஞ்சட்கடுக்காய் கருங்கடுக்காய் தான்றிக்காய் இவைகளின்தோல் நெல்லிமுள்ளி சித்திரமூலம் சடாமாஞ்சில் சுக்கு மிளகு கோரைக்கிழங்கு வகைக்குப் பலம்-1, சுத்திசெய்த அரப்பொடி பலம் பத்து இவைகளுக்கு மூன்றிடைதேன் சரக்குகளை வஸ்திராகாயஞ்செய்து முன்போல் தேனைக்காய்ச்சி சேர்த்துக்கிளறி வைத்துகொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை 1-முதல் வராகனெடை-2, வரையிற் சாப்பிடவேண்டும் அன்றியும் அரப்பொடிக்குப்பதிலாக இரும்பைக்காய்ச்சி யடிக்கும்போது திருகின்ற பொடியைச் சேர்ப்பாருமுண்டு இது தீனிப்பைக்கு வலிமைதரும் மூலரோகத்தை நீக்கும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் மேனியை யுண்டாக்கும் சுக்கிலம் விரைவில் வெளிப்படுவதை நிறுத்தும்.

கப்பே அம்பர்.

அம்பர் குங்குமப்பூ ஜின்னுக்குட்டி கஸ்தூரி வைங்கம் சிற்றரத்தை சாலாமிசிரி தாபிமஸகி இவைகளைச் சமனிடையாகச்சேர்த்துச் சலத்திலரைத்து மிளகளவு மாத்திரைகள்செய்து நிழலிலுலர்த்திவைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதைத் தின்பதாலும் வாயிலடக்குவதாலும் லேபனமும் சுக்கிலத்தம்பனமு முண்டாகும் புணர்ச்சி நீடிக்கும் வாய்க்கு வாசனையைத்தரும் நல்லுருசியையுள்ளதாகவிருக்கும்.

கப்பேசெதுவார்.

செதுவார் மாயேசுத்தரே அருபிலவங்கப்பூ ஸைபாஸைவகைக்கு வராகனெடை-2, சாதிக்காய் சிற்றத்தை லூபிஷைதகி சாலன்மிசிரி கிச்சிலிக்கிழங்கு கர்பிஷைவகைக்கு வராகனெடை-4, இதுகளை பன்னீரிலரைத்து கடலையளவு மாத்திரைசெய்து நிழலி லுலர்த்திவைத்துக்கொள்ளவேண்டும்

இதுவுமது.

சிற்றத்தை குங்குமப்பூ மஷைத்தகிகுந்திரிக்கம் கிச்சிலிக்கிழங்கு சடாமாஞ்சில் திப்பிலி லவங்கப்பட்டை வெள்ளைமிளகு தாளாலா வால்மிளகு சாதிபத்திரி சோம்பு சாதிக்காய் சாலாமிசிரி அனிசூன் அஷாருன் குலேசுருக வகைக்கு வராகனெடை-1, அபினி

வராகனிடை இரண்டு செதுவார்கஸ்தூரி அம்பர்வகைக்குடாங்கு-1-தங்கரேக்கு-5-வெள்ளிரேக்கு பத்து இதுகளைப் பனிநீரிலரைத்துக் கடலைப்பிரமாண மாத்திரைசெய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதுகளைத்தின்றாலும் வாயிலடக்கினாலும் லேபனமும் சுக்கிலத்தம்பமுமுண்டாகும் தாதுபுஷ்டியுண்டாக்கும் சலதோஷம் நிற்கும்.

முபர்ரே தில்குஷா.

துளையிடாத முத்துமூங்கிலுப்பு கருபாகால் சபான்கிலே அர்மனி வகைக்கு வராகனெடை-2-கஸ்தூரிவராகனெடை அரை இவைகளுக்கு மூன்றிடைதேன் முத்தைப்பன்னீரி லரைத்துக்கொண்டு சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனைமுன்போற் காய்ச்சிச் சேர்த்துக் கஸ்தூரியையுஞ் சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்குக் கழஞ்சு-1-முதல்-2-வரையிற் றின்னவேண்டும் இது இருதயத்திற்கு வலிவைதரும் அதிகுளிர்ச்சி கொழுமையைப்பற்றியதாதுநஷ்டந்தீரும் சூட்டைப்பற்றிய உன்மாந்தந்தீரும்

தாவுல்கலக்.

உலர்ந்த யானைநெருஞ்சிற்காயைப் பச்சையானை நெருஞ்சிற் சாய்ச்சாற்றில் நாலைந்துவிசை யூறவைத்துலர்த்திச் சூரணித்துப்பாலுஞ் சருக்கரையுஞ்சேர்த்து லேகியமாகக்கிளறிச் சாப்பிட்டுவரச் சுக்கிலம் பெருகும்.

முறப்பா.

சுரஞ்சான் ஆப்பில்பழம் காராட்டுக்கிழங்கு நிலப்பனக்கிழங்கு இவைகளிலொன்றைத் தோலைச்சீவிப்போட்டு ஊசியாற் குத்திச் சலத்தில் அவியவேகவைத்து சலத்தை யிறுத்துவிட்டு சருக்கரைப் பாகிற்சேர்த்துப் பக்குவமாய்க்காச்சி வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடத் தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

கமிரேமர்வாரீத்.

பன்னீரிலரைத்த முத்துதொலா-10, பொடியாகக் கத்தரித்த கோராப்பட்டு தொலா-4, சுலேசுருக் கோழிக்கீரைவிரை வகைக்கு தொலா - 2, வெள்ளிரேக்கு தங்கரேக்கு வகைக்குமாஷா - 2, பன்னீர் சேர்-¼, கற்கண்டு சேர்-3, கற்கண்டைப் பாகுகாய்ச்சிப் பதமாகவரும்போது சுலேசுருக்கோழிக்கீரைவிரை யிதுகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து சேர்த்து மேற்படி முத்தையும் பட்டையுஞ்சேர்த்து கிளறிப்பின்பு தங்கரேக்கு வெள்ளிரேக்குகளை யொவ்வொன்

ருகச்சேர்த்துப் பின்பு பன்னீரைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக விட்டுப் பதமாகக் கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு கழஞ்சுமுதலிரண்டு கழஞ்சுவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது ஆற்றுமசத்தியை வளர்க்கும் தீபனத்தை யதிகப்படுத்தும் நீனிப்பைக்குப் பலங்கொடுக்கும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் உட்டின ரோகங்க ளனைத்தையுந் தீர்க்கும்.

கஜரி என்னும் சரீரத்திற்சொல்லப்படுகின்ற உடற்கூறு நாடிப் பரிக்ஷை மூத்திரப்பரிக்ஷை முதலியவைகளையும் அமலியென்னும் ரோகநிதான நூற்களிற்கே சாதிபாத மீறுகச் சொல்லப்பட்டரோக நிதானங்களையும் சிகிச்சாக்கிரமங்களையு மிகவறிந்து இந்தபாகசாத்திரமென்னும் நளபாகம் வீமபாகத்தின் சாத்திரத்திற்சொல்லப் பட்ட பதார்த்தங்களுள் ஆகார பதார்த்தங்களை சதாபோசனத்திற்கும் அவுஷத பதார்த்தங்களை ஃகருபாதீன் என்னும் அவுஷதவருக்கச்சாத்திரநூற்களிற் சொல்லப்படுகின்ற கிரமப்படி பலவித அவுஷதங்களாகச்செய்துபோசத்து ரோகங்களை நிவர்த்திசெய்துக்கொள்வதுமன்றி வயித்திய சாத்திரங்களுட் புகலுகின்ற விதிவிலக்குகளை யுணர்ந்துவழுவாது நடப்பவர்கள் ஆயுள் ஆரோக்கிய சந்தான விருத்திகளையடைந்து இவ்வுலகத்தில் சுகமாகவாழ்வார்கள்.

16-வது முருவியாத்தே அஸ்நான்
பற்களுக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

தாதுமாதுளம்பூ படிக்காரம் மான்கொம்புசுட்டகரி தாசனப்பொடி கடுக்காய்த்தோல் பாக்கு அக்காகாரம் சமஃகெனும்பழம் சீரகம் பந்நீர் கோரைக்கிழங்கு மாசிக்காய் அாிமஸ்த்தகி குந்திரிக்கம் ஏலம் மிளகு அன்னபேதி முங்கிலுப்பு சோரங்கொட்டை எலும்பு சுட்டகரி மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல் இரும்பரப்பொடி ரோசாப்பூ மூக்குத்தூள் புகையிலை சுட்டகரி சந்தரஸ்வெள்ளைக்குங்கிலியம் அன்னுசிப்பூ மஞ்சட்பலகறை பூமிசருக்கரைக்கிழங்கு முத்து மகிழம்பட்டை காட்டுவாழைவிரை கடல்நுரை புளியங்கொட்டை வாலேந்திரபோளம் கொறுக்கைவேர் பனைக்கொடி-முதலிய பதார்த்தங்கள் பற்களுக்குறுதி தருவனவாம்.

16-வது முஜ்ரிராத்தே அஸ்நான்
பற்களுக்காக பதார்த்தங்கள்.

ஒட்டைப்பால் முள்ளங்கிக்கிழங்கு பனிக்கட்டி பொட்டிலுப்பு சலம்புளித்தபதார்த்தங்கள் அதிக சுடுகையானவைகளைச் சாப்

பிட்டு அல்லது குடித்தவுடன் குளிர்ந்தசலத்தை மிகவுங் குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள் பாதரசம் முதலியன பற்களைப் பலவீனப்படுத்தும் பதார்த்தங்களாம்.

17-வது முகுவிமாத்தேசெஷம்

கண்ணொளியையதிகப்படுத்தும் பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய் மஞ்சாட்கடுக்காய்த்தோல் வாதுமைப்பருப்பு பெருஞ்சீரகம் முத்துசிப்பிசுட்ட சாம்பல் கோராப்பட்டு சுட்டக்கரி கறுமாகஹறுபா பொன்வெள்ளி மிளகு கஸ்தூரி குங்குமப்பூ முத்து பஸ்பம் முதலிய பதார்த்தங்கள் கண்ணொளியை யதிகப்படுத்துவனவாம் இம்மருந்துகளைத் தங்கக்கம்பியாலும் காரீயக் கம்பியாலும் கண்ணிலிடவேண்டும்.

18-வது முறிராத்தேசெஷம்

கண்ணொளியைக்குறைக்கும் பதார்த்தங்கள்.

கோவிசுக்கீரை சாப்பிரிசல்லாதுக்கீரை மசூரிப்பருப்பு கந்தனை வென்கின்றயிலே இவைகளை யதிகமாய்த் தின்னுவருவதும் ஸ்திரிசை யோகமதிகமாய்ச் செய்வதுங் கண்ணொளியைக் குறைப்பனவாம்.

19-வது முகுவியாத்தே

தாதுவிர்த்திக்குரிய பதார்த்தங்கள்.

செகப்பு முள்ளங்கிக் கிழங்கு காட்டுக்கிழங்கு முள்ளங்கி கிழங்கு வெங்காயம் வெள்ளாட்டுப்பால் பசுவின்பால் நெய் பாற்சாதம் பாயசம் பேரீச்சங்காய் வாதுமைப்பருப்பு பிஸ்தாஷெக்கப்பெசமணு பிஸ்தாஷல்கூஜா என்னும் பருப்புகள் சாலன்மிசரி ஷகாகுல் மிசரி போசிதான்மிசரி கருஞ்சீரகம் நெருஞ்சிப்பழம் பகமன்சுபைது தூதரிகருத்து தரிசுபைது தோல்போக்கியஎள் ஜர்தாலுவென்னும் பழம் திலைப்பனங்கிழங்கு கண்ணீர்விட்டான் கிழக்கு அக்கரகாரம் மாமிமஸ்தகி தொக்மேகந்தனு தொக்மேபியாசு தொக்மேசர் தொக்கேஷல்கம் வெங்கப்பட்டைதிப்பிலி கசகசா இஞ்சிக்கு அஷனு அஸாறான் கிச்சிலிக்கிழங்கு பாக்கிலாசார் போகவரிசி இரும்புக்கிட்டம் ரோகும் பிஷக்கன்கோர்வருஷத்துக்குமேற்படாத கொழுத்த ஆட்டுக்கடாவி னிறைச்சி கொழுத்த சேவலி னிறைச்சி காடை கவுதாறிகளி னிறைச்சி புதிதாய் பிடித்த நல்லசலத்தின் மீன்கள் கோழிமுட்டை ஊர்க்குருவியின் மூளை முதலிய

பதாத்தங்கள் சுக்கிலத்தைப் பெருக்குவனவாம் என்பது விரை தொகு என்பது கொட்டை.

முதிரார்த்தே கைஜமுதல் முருவியாத்தேபா ஈறுகச் சொல்லப் பட்டவைகளுள் ஒன்றாகத் தனித்தேனும் பலவர்கச்சேர்ந்த தே னும் கஷாயலேகியம் சூரணம் ஷர்பத்துமுதலிய அவுஷதங்களாக ரோகத்திற்குந் தேசத்திக்குந் தக்கபடிசெய்து உடயோகிக்க; அவ்வ வற்றிகுச்சொன்ன குணங்களைக் கொடுக்கும்.

தாதுநஷ்டம்.

ஆகாரங்களுள் நின்று பிரிகின்றசத்து அன்னரசமாம் அவ் வன்னரசத்தினின்று பிரிகின்ற சத்து இரத்தமாம் அவ்விரத்தத்தி னின்று பிரிகின்றசத்தே சுக்கில சோணிதங்களாம் அச்சுக்கில சோ ணிதங்கள் ஆயுள்விருத்தி சந்தானவிருத்தி பலம் காந்தி ஊக்கம் இவை முதலியவைகளுக்குக் காதாரமாக விருக்கின்றன அச்சுக்கில சோணிதத்தினின்றெழுகின்ற ஆவியால் லேபனமுதலிய காமக் குறிக ளுண்டாகும் அவ்வாறே ஆகாரசீர்ணகாலத்திற் மீனிப்பையி னின்றெழும் ஆவியாலும் மேற்படி குறிகள் அற்பமாகவுண்டாகும் அதுகுழந்தைகள் முதலிய யாவருக்கும் நித்திரையிற் காணப்படும்.

ஆனால் மேற்படி சுக்கில சோணிதங்களை தலைமூளை இருதயம் ஈரல் குண்டிக்காய் என்னுமிராசக் கருவிகளின் பலக்குறைவு முத லிய பல காரணங்களால் பலவீனப்படும்போது மேற்படி ஆவி யெழாது அதனால் லேபனமுதலிய குறிகளுமிராது ஆனால் மேற் சொன்ன ஆகாரசீரண ஆவியானது சுக்கிலநரம்புகளிற் பிரவேசிக் கும்போது மேற்படி குறிகளுண்டாகும் அது சையோகத்திற் கிளை த்துக் குடப்புணர்ச்சிக்கும் இயாகாரணங்களை யுணராமல் பல அவு ஷதங்களைத் தின்று சூடதிகரித்து பலவித ரோகங்களையடைந்து சுக்கிலத்தின் பலவீனத்தை நீக்குதற்குப் பதிலாகப் பின்னும் பல வீனப்பட்டு நிராசையையடையாமல் தங்களுடைய சத்திகளைத் தாங்களேயறிந்து திருத்திக்கொண்டு மகிழ்வடையும்படி மேற்படி காரணங்களைப்பற்றிய குறிகளையும் அவற்றிற்குப் பரிகாரங்களையுஞ் சுருக்கமா யடியிலெழுதப்படுகின்றது அவை வருமாறு.

புருஷர்களுக்குச் சுக்கிலமென்றும் ஸ்ரீகளுக்குச் சோணித மென்றுஞ் சொல்லப்படுகிற சுக்கிலதாது ஒன்றேயாதலால் தாது நஷ்டமென்பது அவ்விருவருக்கு மொக்கும்.

இருதயத்தின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

இருதயத்தின் பலவீனத்தால் சுக்கிலத்தின் சத்திக்குறையுமாகில் சம்போகத்திற் கெத்தனித்துக் குறிகளொன்றோடொன்று சந்திக்கும்போது சோர்வடைந்து சுக்கிலம் வெளியாகிவிடும் இதற்குக் கொத்தமல்லிக் கீரைச்சாற்றிற் கற்கண்டுசேர்த்துக் காலையிற் குடித்து வருவதாலும் இரண்டு பணவெடை முத்தைப்பன்னீரி லரைத்து மேற்படிசாற்றில் கலந்து கற்கண்டுசேர்த்துக் குடித்து வருவதாலும் நோஷதாருமுபர்ரா வேலூறுவிளன்ற முத்துசேர்ந்த லேகியங்களைத் தின்றுவருவதாலும் இருதயத்திற்கு பலங்கொடுக்கும் பதார்த்தங்களைச் சேர்ப்பதாலும் இருதயத்திற்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

தலைமூளையின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

தலைமூளையின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் தாதுவிருத்தி யுண்டாயிருந்தும் சையோக விருப்பமற்றே யிருக்கும் சிலவேளையில் விருப்பமிருந்தாலும் அதிசீக்கிரத்திற் சுக்கிலவெளியாகும் இதற்கு ஆட்டுத்தலை மூளையைப்பசுவின்நெய் அல்லது வாதுமை நெய்யிற்பொரித்து நித்தியம் புசிப்பதோடு வாதுமைநெய்யை நித்தியஞ் சிரசிற்பூசி வருவதாலும் தலைமூளைக்கு வன்மைதரும் வஸ்துக்களைச் சேர்ப்பதாலும் தலைமூளைக்கு வன்மையுண்டாகித் தாது நஷ்டந்தீரும்,

ஈரலின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டம்.

யீரலின்பலவீனத்தால் சுக்கிலசக்தி குறையுமாகில் அதிக விரைவில் இந்திரியம் வெளிப்படுவதுமன்றிச் சம்போகமானவுடனே இருந்தவிடம்விட்டு யெழுந்திருக்கச் சக்தியற்றுப்போகும் இதற்கு காரட்டுக்கிழங்கை யனலில்வாட்டிச் சாறுபிழிந்து கற்கண்டு சேர்த்துக் குடிப்பதாலும் அக்கிழங்கை யெந்தவிதக் கறிகளாகவாவது பலகாரங்களாகவாவது தித்திப்பாகவாவது செய்து தின்று வருவதாலும் புலாவகிச்சடி யிவைகளைச்சாப்பிட்டு வருவதாலும் யீரலுக்கு பலங்கொடுக்கிற வஸ்துக்களைச்சேர்த்து வருவதாலும் அடியிற் சொல்லுகிற லேகியத்தை ஒவ்வொருவேளை தின்று வருவதாலும் யீரலுக்கு பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டம் நீங்கும் லேகியமுறை காரட்டுவிரைசேர் அரை வெங்காயசோ-¼, சாதிக்காய் கிராம்பு லவங்க

பட்டை வால்மிளகு சுக்கு திப்பிலி மிளகு வகைக்குத் தொலாவாக இவைகளைத் தேன்சேர்த்து லேகியஞ்செய்து சாப்பிடவேண்டும்.

குண்டிக்காயின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷடக்குறி.

குண்றிக்காயின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்திகுறையுமாகில் சம்போகத்திற் கெத்தனிக்கும்போது பயங்கரமான ஓர்சத்தமானது தற்செயலாய்க் காதில்விழக் கேட்டுப்பயந்து சோர்வடைந்துபோய் இதற்குசியாதாஞசிப்பந்தான் இவைகளிரண்டையுஞ் சமமாகச்சேர்த்துக் சலத்திற்கழுவி நிழலிலுலர்த்தி நெய்யில்வறுத்து தேனிற்கலந்து நித்தியமொரு வராகனெடையாக நாற்பதுநாளைக்குச் சாப்பிடுவதாலும் குண்டிக்காய்க்குப் பலங்கொடுக்கும் வஸ்துக்களிங் சேர்த்து வருவதாலும் குண்டிக்காய்க்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டந் தீரும்.

நரம்புகளின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

நரம்புகளின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் ஆண்குறிகோணியரை முறைப்பாயிருப்பதுமன்றிப் பெரும்பாலும் இலேபன இல்லாமலேயிருக்கும் சுக்கிலம் அதிசமாய் நீர்த்தும் வெளுத்துமிருக்கும் ஆண்குறியடி சிறுத்தும் நுனிபருத்துமிருக்கும் இதற்கு மகசூனேக்குபசூல் அதீக்ஷருபேபஞ்சூஷை என்று மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதாலும் அக்கிரகாரத்தைப் பொடித்துச் சம்பங்கியெண்ணெயிற் கலந்தும் முள்ளங்கிவிரையை யெண்ணெயிலெரித்தும் நித்தியம் ஆண்குறியிற் பூசித் தேய்த்து வருவதாலும் நரம்புகளுக்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டந்தீரும்.

அதிக சூட்டைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

அதிகச்சூட்டினால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில்லேபனஷம்உணர்ச்சியுங்குறைந்திருக்கும் சுக்கிலம் அதிகமாகவெளிப்படும் மஞ்சள்நிறமாகவும் நீர்த்துமிருக்கும் வெளிப்பட்டபின்பு எரிவுங்குமுண்டாகும் இதற்குலுயேபேகபீர் மஹசூனேபுசூரி ஷர்பதேககாசினி இவைகளைச் சாப்பிடத் தக்துநஷ்டம் நீக்கும்.

அதிக குளிர்ச்சிவறட்சியைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

தேகத்தில் குளிர்ச்சியும் வறட்சியும் அதிகரித்ததினாற் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் இந்திரியமும் லேபனமும் குறைந்திருக்கும் இ

தற்குக்கொழுத்த சேவலிரைச்சியின் பொரியலைக் கோதுமை ரொட்டியோடு நித்தியம்சாப்பிடுவதாலும் பாற்சாதம் பாயசம்ஷகாகுல்மிசரி காராட்டுக்கிழங்கு இவைகளின் முறப்பா வாதுமைப்பருப்பு தேங்காய் பிஸ்தாப்பருப்பு பிந்தலீருப்ப இவைகளை நித்தியஞ் சாப்பிடுவதோடு மாமிசபதார்த்தங்களில் சுக்கு லவங்கப்பட்டை ஜாதிக்காய் ஜாதிப்பத்திரி இவைகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதாலும் வப்புல்பான் என்றவிரையைக் கஷாயமிட்டுக் குடிப்பதாலுந் தாதுநஷ்டந்தீரும்.

அதிகரித்த சூடுவறட்சியைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

சூடும்வறட்சியு மதிகரித்ததால் சுக்கிலசத்திற் குறையுமாகில் போகமும் லேபனமுமதிகரித்து விந்துகுறைந்து வெளிப்படும் இதற்கு கொடிமுந்திரிப்பழம் சீமையத்திப்பழம் இனிப்பு மாதுளம்பழம் முலாம்பழம் இவைமுதலிய கனிவர்க்கங்களும் குல்கந்து நெல்லிக்காய் சுரைக்காய் கொடிமாதுளங்காய் சீமை யிலந்தைப்பழம் இவைபோன்ற கனியின் முறப்பாக்களும் கோழிக்கீரை சுக்கான்கீரை புளியாரைக்கீரை முதலியதுகளும் ஆட்டின்தலைக்கறி குறவைவரால் உளுவைமுதலிய நல்லதண்ணீர்மீன்கள் சருக்கரைசேர்த்துக் காய்ச்சியபால் தாவுல்பகல் என்னும் வெங்காயஷர்பத்து இவைகளும் சாப்பிடுவதால் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

அதிகுளிர்ச்சி கொழுமையைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

தேகத்திற் குளிர்ச்சியுங் கொழுமையு மதிகரித்துச் சுக்கிலசத்திகுறையுமாகில் போகங்குறைந்து விந்துநீர்த்து அதிகமாய் வெளிப்படுவதோடு லேபனமுங் குறைந்துபோகும் இதற்கு சர்சாணியா சர்ஹனி இத்திரீபலைகபீர்லூ பூபேகபீர்மகரூனே லூலுவிமகரூனே குசையத்துசாலுமமுதலிய லேகியங்கள் இஞ்சிமுறப்பா இவைகளைச் சாப்பிடுவதாலும் அரைவேக்காடாக வேகவைத்த கோழிமுட்டையுடன் லவங்கம் லவங்கப்பட்டை சேர்த்தும் காடை கவுதாரி ஊர்க்குருவி புறா யிவைகளின் மாமிசத்தில் இஞ்சி மிளகு லவங்கப்பட்டை ஷாஜீரகடுகு லவங்கம் வால்மிளகு ஓமம் சீரகம் கடலைப்பருப்பு முதலியவைகளிலொன்றைக் கூட்டிச் சமைத்தும் சாப்பிடுவதாலும் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

மேற்சொல்லிய குறிகளை நன்றாயறிந்து அவ்வவற்றிற்குச்சொல்லிய அவுஷதங்களில் அவரவர்கள் தேகத்திற் கனுகூலமானதைச் சாப்பிட்டுத் தாதுநஷ்டத்தை நிவர்த்திசெய்துக் கொள்ளவேண்டும்.

20-வது முகுவியாத்தேதிமாக் தலைமூளைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

முத்து நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் அம்றூதுப்பழம் சேபுப்பழஞ் ரோஜாப்பூ பன்னீர்நாரத்தம்பழம் பிந்துப்பருப்பு கோரைக்கிழங்கு இஞ்சி சடாமாஞ்சில் அகிற்கட்டை அம்பர் கஸ்தூரி லவங்கம் வாய்விளங்கம் குந்திரிக்கம் சுரைவிரை சந்தனம் வாதுமைப்பருப்பு பட்சிகளினிறைச்சி ஆட்டின் தலைமூளை வெள்ளாட்டுப்பால்முதலிய பதார்த்தங்கள் தலைமூளைக்கு வலிமை தருவனவாம்.

21-வது முகுவியாத்தேதில் இருதயத்துக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அம்றாதுப்பழம் மாதுளம்பழம் கோராப்பட்டு நெல்லிக்காய் கொடிமாதுளம் பழத்தின்மேற்றோல் எலுமிச்சமொக்கு புளிசேபுப்பழம் சந்தனம் மூங்கிலுப்புகிலே அர்யணிகிலே மருதாம் முத்துபவழம் கர்ப்பூரம் கவஜபான் கொத்தமல்லி ரோசாப்பூ நாரத்தம்பழம் செந்தாமரைப்பூகென்பு இராஜவர்த்திக்கல் வெள்ளி பொன்பாலஞ் கூபாதுமுஜ கடுக்காய் உஸதுகுதுஸபகமன் சுமுக்பகமன் சுபைது செதுவார் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் ஷாகரடில்மி சரிபிரஞ்சுமிஷ்ஷகு அகில்கட்டை அம்பர் ஏலக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை குங்குமப்பூ பவழம் தாம்பூலம் முத்துக்கருபா சீமையத்திப்பழம் ஏலம் கஸ்தூரி சந்திரா தாளிசப்பத்திரி லவங்கம் பிஷத்தாப்பருப்பு நாழம்பூத்திராவகம் முதலிய பதார்த்தங்கள் இருதயத்திற்கு வலிமை தருவனவாம்.

22-வது முகுவியாத்தேறிகர் ஈரலுக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அப்சந்தின் சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு லவங்கப்பட்டை அசாரூன்பிஷதாக்கொட்டை ரூபிமஷகி ஏலக்காய் அகிற்கட்டைபாதுறஞ்சுபோயா திராட்சிப்பழம் காசினிரோசாப்பூ ரிஷக்கிஷாகிஷதா மாதுளம்பழம் மழைத்தண்ணீர் முதலிய பதார்த்தங்கள் ஈரலுக்கு வலிவைத்தருவனவாம்.

23-வது முருவியாத்தேமேதா தீனிப்பைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய்மாதுளம்விரை நான்றிக்காயின்மேற்றோல் சமாக்கென்னும்பழம் பிகியென்னும்பழம் மூங்கிலுப்பு ரோசாப்பூ கடுக்காய்முறப்பா அஸ்ரூண்மிளகு ஒட்டைப்பால் நாவற்பழம் கொடிமாதுளம்பழத்தின்மேற்றோல் பாலங்கூசாதிக்காய் சிறுவலங்கப்பட்டை கிக்சிலிக்கிழங்கு அஷறேகோரைக்கிழங்கு பெருவலங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏலக்காய் குந்திரிக்கம் ரூமிமஸ்தகி பொரீறு அகிற்கட்டை பெட்டைக்கோழி அல்லது சேவலின் கற்குடல்முதலிய பதார்த்தங்கள் தீனிப்பைக்கு வலிமைகொடுப்பனவாம்.

24-வது முருவியாத்தேஇஷத்தியா தீபனத்துக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு மேற்படி பழத்தோல் மிளகு சிக்கஞ்சீபீனேஸபர்ஜலிஐரிஷக்கென்னும் பழம்காடி ரூமிமஸ்தகருஞ்சீரகம் இந்துப்பு ஏலக்காய் ஒட்டைப்பால் சுத்தசலம் முதலிய பதார்த்தங்கள் தீபனத்திற்கு வலிமைகொடுப்பனவாம்.

இரத்தக்கொழுமையின்குறி

அவயவச்சோர்வு வண்டிலின் குளிர்ச்சிக்குச் சொல்லிய குறிகளுக்கு விரோதக்குறிகள் இவைகள் இரத்தக்கொழுமையின் குறிகளாம்.

இரசம் அல்லது வண்டலின் குளிர்ச்சியின்குறி.

தாகமின்மை எரிவின்மை கண்கள் நாசிறு நீர்மலம் சருமம் இவைகள் கறுத்து அல்லது வெளுத்திருத்தல் இவைகள் சுபாவ இரசம் அல்லது வண்டலின் குளிர்ச்சிக்குறிகளாம்.

இரசப்பெருக்கினாலுண்டான குளிர்ச்சியின்குறி.

ஆகாரக்குறைவு அசீரணம் மலப்போக்கு அதிகநித்திரை சோம்பல் கால்களில்வியர்வை உட்டினத்தை விரும்பல் தேகவெளுப்ப சருமங் குளிர்ந்துந் தளர்ந்தும் மிருதுவாயு மிருத்தல் புளியேப்பப் புலன்கள் குன்றல் வாயில்நீரோடல் மூக்கில் தெளிந்தநீரொழுகல் இவைகள் இரசப்பெருக்கின் குளிர்ச்சிக் குறிகளாம் இரத்தத்தின் ஈரத்திற்கு மிதுவே குறிகளாம்.

வண்டலின் பெருக்காலுண்டான குளிர்ச்சியின்குறி-

தேகமிளைத்தலுடன் கறுத்தல் இரத்தஞ்கண்டல் குலைநோய் பொய்ப்பசி சோம்பல் வறட்சிவயறுப்பல் சிறுநீரண்ணையைப்போ லிறங்கல் மூலரோகமுண்டாதல் கல்நோயுண்டாதல் அதிகயோசனை பித்தப்பெருக்கிற்குச் சொன்ன குறிகளுக்கு விரோதமான குறிகள் இவைகள் வண்டலின் பெருக்காலுண்டான குளிர்ச்சிக் குறிகளாம் வண்டலின் வறட்சிக்குமிதுவே குறிகளாம்.

வண்டல் அல்லது பித்தத்தாலுண்டான வறட்சியின் குறி.

தேகமிளைத்தல் வறவறப்பு மேனிகுறைவு உடம்புலர்த்தல் இவைகள் சுபாவவண்டல் அல்லது பித்தவறட்சியின் குறிகளாம்.

மூத்திரக்குறி.

சிறுநீர் சீமையத்திப்பழ நிறமாகவிருக்கில் இரத்தக்குறி யென்றும் மாதுளம்பழமல்லது கொடிமாதுளம்பழ நிறமாகவிருக்கில் பித்தக்குறியென்றால் குங்குமப்பூவைப்போல வெளுத்தசெகப்பாக விருக்கில் இரசக்குறியென்றும் கறுத்த இரத்தநிறமாக அல்லது ஆகாயநிறமாக விருக்கில் வண்டலின்குறியென்றும் செவந்திருக்கில் இரத்தக்கொதிப்பின் குறியென்றும் மஞ்சள்நிறமாக விருக்கில் பித்தமதிகரித்த குறியென்றும் வெளுப்பாகவிருக்கில் வண்டலதிகரித்த குறியென்றும் அறிக.

சாத்தியக்குறிகள்.

நோயாளிக்குப் புத்திவார்த்தை கண்களின் பார்வை நித்திரை உரிசைதீசனம் இவைகளிற் குறைவில்லாமல் இயற்கையாகவிருப்பது சாத்தியக்குறிக ளென்றறிக.

அசாத்தியக்குறிகள்.

மேற்சொல்லிய சாத்தியகுறிகளுக்கு விரோதமான குறிகளும் கண்களிலொன்று சிறுத்தாவது மூடிக்கொண்டாவதிருத்தல் நெற்றியின் தோலிழுத்துக்கொண் டிருத்தல் காதுகளின் சோணைகள் தொங்குத் தோடசைதல் மூக்கின்முனையுயர்ந்து தாணைகளன்றிருத்தல் மாரபிற்கூடதிகரித்தல் நெற்றியுங் காற்களுங் குளிர்ச்சியாதல் விரைவாக மூச்செறிதல் முகம் மஞ்சள்நிறமாதல் பார்வை மந்தப்

படுதல் இவைகளும் சுரரோகத்திற்கு சிறுநீர் கறுப்பதும் அசாத்தியக் குறிகளாம் இக்குறிகளைக் கண்டபோது சிகிச்சையினின்றும் விலக்கவேண்டும்.

மூதிராத்தேஹைறஜ

உதிரச்சிக்கலையெடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

பெருலவங்கப்பட்டை சிறுலவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம்ஜகுன் வாய்விளங்குகம் சீமைச்சாமந்திப்பூ கோஷ்டம் வால்மிளகு பரசியாவுஷான்பர்சியூன் செந்தியாறு ஓமம் சதாபிலை கோரைக்கிழங்குகுங்குமப்பூ அஸாருன்காபிஸ் காட்டுப்புதினா குந்திரிக்கம் வாலேந்திரபோளம் பெருங்காயம் மிளகு சீரகம் அபஸந்தீன அப்திமூன் சடாமாஞ்சில் காரிஃகூன் கறுப்புக்கடலை ஊறவைத்தசலம் முதலிய பதார்த்தங்கள் ருதககட்டை நீக்குவனவாம்.

முருவியாத்தேதிமாஃ

தலைமூளைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

முத்துநெல்லிக்காய் நான்றிக்காய் அம்ருதுப்பழம் சேபுப்பழம் ரோஜாப்பூ பன்னீர் நாரத்தம்பழம் மிகதுஃபருப்பு கோரைக்கிழங்கு இஞ்சிசடாமாஞ்சில் அகிற்கட்டை அம்பர்கஸ்தூரி லவங்கம் வாய்விளங்கம் குந்திரிக்கம் சுவையிலை சந்தனம் வாதுமைப்பருப்பு பட்சிகளினிறைச்சி ஆட்டின்தலைமூளை வெள்ளாட்டுப்பால் முதலிய பதார்த்தங்கள் தலைமூளைக்கு வலிமை தருவனவாம்

முருவியாத்தேதில்

இருதயத்திற்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அம்ருதுப்பழம் மாதுளம்பழம் கோராபட்டு நெல்லிக்காய் கொடிமாதுளம்பழத்தின் மேற்றோல் எலுமிச்சமொக்கு புஸ்சேபுப்பழம் சந்தனம் மூங்கிலுப்பு கிலே அர்மனிகிலே மகுதும்முத்து பவழம் கர்ப்பூரம் காவ்ஜபாட் கொத்துமல்லி ரோசாப்பூ நாரத்தம்பழம் செந்தாமரைப்பூ கென்பு இராசவிர்த்திக்கல்வெள்ளி பொன்பாலங்கூடாது ருஜகடுக்காய் குஸ்துகுதூஸ்ஹமன் சுறுஃபகமன் சுபைதுசெதுவாக் கிர்சிலிக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் ஷாகாகுல்மிசாரி பிரஞ்சுமிஷைகு அகில்கட்டை அம்பர் ஏலக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை குங்குமப்பூபவழம் தாம்பூலம் முத்துக்கருபா சீமையத்திப்பழம் ஏலம் கஸ்தூரி கத்திரா நாளிசபத்திரி லவங்கம்

பிஸ்தாப்பருப்பு தாமரைப்பூத்திராவகம் முதலிய பதார்த்தங்கள் இரு தயத்திற்கு வலிமைதருவனவாம்.

முகுவியாத்தேசிகர்.

ஈரலுக்குவலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அங்ஸந்தீன் சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு லவங்கப்பட்டை அஸாருன்பிஸ்தாக்கொட்டை ருமிமஸ்தகி ஏலக் காய் அகிற்கட்டை பாதுறஞ்சுபோயா திராட்சிப்பழம் காசினிரோ சாப்பூ சரிஷ்க்கிஷாஷதா மாதுளம்பழம் மழைத்தண்ணீர் முதலிய பதார்த்தங்கள் ஈரலுக்கு வலிவைத் தருவனவாம்.

முகுவியாத்தேமேதா.

தீனிப்பைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய் மாதுளம்விரை தான்றிக்காயின்மேற்றோல் சமஃ கென்னும்பழம் பிகிஎனும்பழம் மூங்கிலுப்பு ரோசாப்பூ கடுக்காய் முறப்பா அஸாருன்மிளகு ஒட்டைப்பால் நாவற்பழம் கொடிமாது ளம்பழத்தின் மேற்றோல் பாலங்கூசாதிக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை கிச்சிலிக்கிழங்கு அஷ்ஞாகோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏலக்காய் குந்திரிக்கம் ரூமிமஸ்தகி பொதீனு அகிற்கட் டை பெட்டைக்கோழி அல்லது சேவலின் குற்குடல் முதலிய பதா ர்த்தங்கள் தீனிப்பைக்கு வலிமை கொடுப்பனவாம்.

முகுவியாத்தே இஸ்த்தியா

தீபனத்துக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு மேற்படி பழத்தோல் மிளகு சிக்கஞ்ச பினேஸபர் சலிசரிஷ்க்கென்னும் பழம்காடி ரூமிமஸ்தகி கருஞ்சீர கம்இந்துப்பு ஏலக்காய் ஒட்டைப்பால் சுத்தசலம் முதலிய பதார்த் தங்கள் தீபனத்திற்கு வலிமைகொடுப்பனவாம்.

வேறுவாந்திக்கு.

உலர்ந்த தேத்தும்பழத்தின் மேற்றோல் அல்லது உலர்ந்தமரக் காளான்காயின் உட்சதையை ஆழமாஷமுதல் 8-மாஷாவரையில் பொடிசெய்து வெந்நீரிற்குடிக்க வாந்தியாகும்.

முக்கை அல்லது வாந்திமருந்து கொடுப்பதற்கு முன்னாள் இ லேசான போசனஞ் செய்யவேண்டும் வாதகதேகத்திற்கு வாந்திமரு ந்து வெறும்வயற்றிற் கொடுக்கவேண்டும் உஷ்டின தேகத்திற்கு

லேசான உளுந்துக்கஞ்சியல்லது அரிசிக்கஞ்சியைக்கொடுத்துச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின்பு வாந்திமருந்து கொடுக்கவேண்டும் தேகத்திலதிகச் சூடில்லாமலும் சுகமில்லாமலு மிருந்தால் அத்தர் முதலிய வாசனை யெண்ணெய்களைச் சரீரத்திற் பூசவேண்டும் வாந்திநன்றுயாகாவிட்டால் மூன்றுநாள் சுத்தசலஸ்நானஞ் செய்வித்துப்பலவித சாதமும் கொழுத்த ஆட்டிறைச்சி சேர்ந்த சாதமுங்கொடுத்து வந்தபின்வி வாந்திமருந்து கொடுக்கவேண்டும் குளிர்ந்த காற்றடிக்கும்போது சூடானவிடத்திலிருக்கவேண்டும் வாந்தியாகும்போது கணகளின்மேல் வஸ்திரத்தைக்கட்டி வைக்கவேண்டும் நிமிர்ந்துட்கார்ந்து இடுப்பையொருவன் பிடித்துக் கொண்டிருக்கச்செய்து வாந்திசெய்யவேண்டும் நின்றுகொண்டு வாந்திசெய்வதால் மாசுகள் நன்றாய் வெளிப்படுமென்று சொல்வாருமுளர் ஒருநாளைக்குக் குடித்துவிடக்கூடாது மறுநாளுங் குடிக்கவேண்டும் கூடாமையா யிருந்தாலொருநாள்விட்டுக் குடிக்கவேண்டும் உண்டினகாலமாகவும் உட்டினதேகமாகவுமிருந்தால் வாந்தியானபின்பு குளிர்ந்தசலத்தால் முகத்தைக் கழுவிக்கொண்டு வெந்நீர் அல்லது காடிநீர்கலந்த சுகஞ்சிபீனைக்கந்தி இவைகளால் வாய்கொப்பளிக்கவேண்டும் குளிர்ச்சியான தேகத்தோருக்கு வெந்நீராலேயே முகங்கழுவிக்கொண்டு வெந்நீர் அல்லது சிகஞ்சிபீனை அஸெலி இவைகளால் வாய்கொப்பளிக்கவேண்டும் பின்பு அகிற்கட்டை மின்க்கால்-1 அல்லது ரூமிமஸ்தகி வராகனெடை-1 பொடிசெய்து சர்க்கரைகலந்து கரும்புஞ்சாற்றில் அல்லது ஆப்பிள்பழச்சாற்றிற் குடிக்கவேண்டும் அல்லது குல்கந்தும் இத்திரீபலேஸக்கிர் என்ற லேகியமுஞ்சேர்த்து முன்போற் குடிக்கவேண்டும் வயற்றுநோயல்லது சோணாறுண்டாகில் கொழுத்துப்பருத்த சேவலின் சாற்றைக்குடிக்க நீங்கும் விக்கலுண்டாகில் வெந்நீரைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க் குடிப்பதாலும் தும்மல்வரச் செய்வதாலும்நீங்கும் மார்நோய் விலாநோய் வயறுப்பிலிதுக ளுண்டாகில் ரோகனே குல்ரோகனே பாபூனுபோன்ற தயிலங்களைத்தடவி வெந்நீரையொற்ற நீங்கும் நீளிப்பையில் மாசுகளதிகமாக விருந்தாலது வெளிப்படுகிறவரையில் இரண்டு மூன்றுமுறை வாந்திக்கிக் கொடுக்கவேண்டும் விஷமருந்துகளைத்தின்றுவிட்டபோது பாலும் நெய்யுஞ்சேர்த்துக் குடித்து வாந்திசெய்யவேண்டும் காடியுங் கற்கண்டுஞ்சேர்த்துக் காய்ச்சுவதை சிகஞ்சபீனை அஸெலியென்றுஞ் சொல்லப்படும் இந்திரிபலே சக்கீர்யென்பது இதுருதிறிபலாதி லேகியம் ரோகனேகுல் என்பது ரோசாப்பூத்தயிலம் ரோகனேபாபூ

வென்பது சாமந்திப்பூத்தயிலம் ரோகனேபாறுவென்பது சாமந்திப்பூத்தயிலம்.

மூதிராத் நீர்ப்பேதி.

மூதிராத்தென்பது தேகத்திலுள்ள மாசுக்களை நீரின்வழியாய் இறக்குவதாம்.

குளிர்ச்சியான நீர்ப்பேதிபதார்த்தங்கள்.

காசினிவிரை வெள்ளரிவிரை கோழிக்கீரைவிரை சுரைவிரை அறுகங்கட்டை நெருஞ்சில்வேர் நெருஞ்சில்வித்து மணத்தக்காளி சிறுகீரைமுதலியன நீர்ப்பேதியாக்குங் குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள்.

சூடான நீர்ப்பேதி பதார்த்தங்கள்.

சோம்கர்பிஷ அனிசூன் சதகுப்பை ஓமம் அன்றுசிப்பூலவங்கப்பட்டை சதாபிலை குபாசாக்கொன்றைக் காயின்மேலோடு பெருவெங்கப்பட்டை பாசியவுஷான்பு மிர்சருக்கமைக்கிழங்கு குங்குமப்பூ அசாறூன் சடாமாஞ்சில் கருஞ்சீரகம் பொதிறுகடலை யூறவைத்த நீர்முதலியன நீர்ப்பேதியாக்கும் உட்டின பதார்த்தங்களாம்

தேகத்திலுள்ள நரம்புகளிலிருக்கு மாசுகளை நீர்ப்பேதியாயிறக்குவது மிகநன்று மாசுகளதிகமாக விருக்கில் பேதிக்குக் கொடுக்காமல் அல்லது இரத்தங்குத்தி வாங்காமல் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுக்கப்படாது மிரலிலிருக்குமாசுகள் மேற்பாகத்திலிருந்தால் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுப்பது நன்று அடிப்பாகத்தி லிருந்தால் பேதிக்குக் கொடுப்பதுநன்று பேதியாலும் நீர்ப்பேதியாலும் வியர்வைப் பெருக்கு நிற்கும் வியர்வைப்பெருக்கால் பேதியும் நீரும்கட்டும் நீர்ப்பேதியால் நுண்ணியமாசுகள் நீங்கும் கொழுமையைப்பற்றிய ரோகங்களுக்கு மாத்திரம் நீர்ப்பேதிக்குக்கொடுக்கலாம் ஆகையால் கீல்வாதம் பக்கவாதம் நீர்க்கோவை இவைகள் நீர்ப்பேதிற்றீருமென்று நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றன முன்ஜிஷகொடுக்காமல் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுக்கப்படாது.

அலக் அட்டைவிடுதல்.

காரணமில்லாமலும் 12-வயதிற்கு முன்னும் 61-வயதிற்குப் பின்னும் சதுர்த்தசி பூரணையிலும் ஸ்நானஞ்செய்த பின்பும் அட்டைவிடக்கூடாது ஆனல் இரத்தங் குழம்பேறியிருந்தால் ஸ்நானஞ் செய்த ஒருமணி நேரத்திற்கு பின்பு விடலாம் பிரதமை விதியை

யிலும் காலையில் முதற்சாமத்திலும் அட்டைவிடுவது நன்று மாசு கள் ஒரே அவயவத்திற் றங்கி வீங்கியிருந்தாலும் நரம்பைக்குத்தி இரத்தம்வாங்காமல் அட்டைவிடுவதிற் பயனில்லை நரம்புகுத்தி இரத்தம் வாங்குவது அவசியமானதாக விருந்தாலு மித்தேசத்தில் வழக்கமில்லாமையா லதைக்குறித்துச் சொல்லவில்லை.

சகல ரோகங்களையும் ரோகநிதானக்குறிகளா லின்னரோகமென்றறிந்துக் கொண்டபின்பு அடியிற்சொல்லுகிற குறிகளாலும் மூத்திரக்குறி நாடிமுதலியதுகளாலும் இன்னசத்தைப் பற்றியதென்றறிந்து சாஸ்திரங்களிற் சொல்லியபடி சுபாவச் சத்துக்களுக்குச் சடிதியில்நேரிட்ட விகற்பங்களைப் பற்றியதாகவிருக்கில் மோகிதிலாத்து அல்லது சாந்தவஸ்துக்களை முன்னேகொடுத்துச் சாந்தப்படுத்தவேண்டும் அசுபாவசத்துக்களின் லோகசானவிற்பமாயும் இரைப்பை ஐயுமதைச்சேர்ந்த விடங்களையும் பற்றியதாயுமிருக்கில் மூலயன் அல்லது இலகுபேதியை முன்னேகொடுக்கவேண்டும் அல்லது முக்கை அல்லது வாந்திக்குக் கொடுக்கவேண்டும் விகர்ப்பித்த அசுபாவசத்துக்கள் நரம்புகளிலேயிருக்கில் முன்ஜிஜாத் அல்லது பக்குவப் பதார்த்தனை முன்னேகொடுத்து பிரித்திறக்க வேண்டும் மேற்படி சத்துக்கள் நரம்புகளி லேறியிருக்கில் முன்ஜ அல்லது பக்குவப்படுத்துவதைக்கொடுத்து முசகில் அல்லது பேதிக்குங் கொடுக்கவேண்டும் முதிர்ராத் அல்லது மீர்ப்பேதிக்குங் கொடுக்கவேண்டும் இப்படி கிரமப்படி முன்னேகொடுத்தபின்பு அந்தந்த ரோகங்களுக்குரிய அவுஷதங்களைக் கொடுக்கவேண்டும் அதனல் ரோகங்கள் சீக்கிரத்தில்தீரும் அப்படிமோகில்லாத அல்லது சாந்தபதார்த்தங்கள் முதலியதுகளைக்கிரமப்படி முன்னே கொடாமல் ஆரம்பத்திற்றானே அவுஷதங்களைக்கொடுத்தால் ரோகமுந்தீராமல் அவுஷதங்களும் வியர்த்தமாகும் இதுவே யூநானிவைத்திய சாஸ்திரத்திற் சொல்லியிருக்கும் சிகிச்சையின் ஆரம்பக்கிரமமாம் நரம்புகுத்தி இரத்தம் வாங்குதல் அருதுசெய்தல் மூத்திரப்பரீக்ஷை முதலியதுகளை இனிப்பதிக்கும் அசுவினிதேவர் ஆயுள்வேதத்திற் றெளிவாய்க் காணப்படும்.

மேற்சொல்லிய அச்சுபாச்சத்துகளின் குறிகள்.

சரீரத்தைப் போஷிப்பதற் காதாரமாகிய சத்துக்கள் நான்காம் அவையாவன இரத்தம் பித்தம் இரசம் அல்லது சிலேத்துமம் வண்டல் அல்லது வாதமாம் அவற்றுள் இரத்தம் சூட்டுடன் கொழுமை

யையும் பித்தம் சூட்டுடன் வறட்சியையும் இரசம் குளிர்ச்சியுடன் யீரத்தையும் வண்டல் குளிர்ச்சியுடன் வறட்சியையுஞ் சுபாவகுணங்களாகப் பெற்றிருக்கின்றன இதுவுமன்றி பாத்வாயு அல்லது கற்றென்பதொன்றுண்டு அது நான்குசத்துக்களினின்று மெழுகின்ற குளிர்ந்த ஆவியாக விருக்கின்றது விசேஷமாய் வண்டலினின்றும் இரசத்தினின்றுமே யுண்டாகின்றது அதத்துண்டாதற்குக் காரணமாகிய சத்துக்களின் சுபாவகுணங்களையே பெற்றிருக்கின்றது.

முஸ்கிலா பேதி.

முஸ்கிலாத்தென்பது அசுபாவசத்துக்களை யிறக்கும் பேதியாம்.

பித்தத்தை நீக்கும் பேதிபதார்த்தங்கள்.

மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல் புளிதுருஞ்சபீன்குலேபனப்ஷா மகமூதா ஷாத்துரு ஆலூபுகாரா ரோசாப்பூ சீர்கிஷக்கிஞ மக்கிகருஸ் விரை சரக்கொன்றைப்புளி அப்சந்தீன் லைலாப்சியர் இவைபோன்ற பதார்த்தங்கள் பித்தநீரை யிறக்குவனவாம் இவைகளில் மகமூதாவைச் சுத்திசெய்யாமற் சேர்க்கக்கூடாது இவைகளில் சிலது சக்திகுறைந்தும் சிலது சத்தி யதிகரித்து மிருப்பதால் தனியாயாவது கலந்தாவது தக்கபடி பிரையோகிக்க வேண்டும்.

தொந்தபித்தத்தை நீக்கும் பேதிமுறை.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் வராகனெடை-6, ஆலூசியா-15, நபிஸ்தான 20-ஷாத்தூராசிஞமக்கி வகைக்கு வராகனெடை-3, உன்னாப்காசினிவிரை வராகனெடை-2, கருஸ்விரை வராகனெடை 1½-சீர்கிஸ்த் அல்லது துருஞ்ஜபீன் அல்லது இரண்டும் விராகனெடை 10-முதல் 15-வரையில் தகுந்தபடி சேர்த்துக் கொள்ளவும் பேதிநன்றாயாகாதென்று தோற்றினால் சரக்கொன்றைப் புளியையுஞ் சேர்த்துக்கொள்ளவும் கஷாயபாகமாவது ஊறவைத்தாவது குடிக்கவும் இதுசேர்ந்த பித்தநீரையிறக்கும் சரக்கொன்றைப் புளி சேர்த்தால் வாதுமைநெய் அல்லது பனப்ஷாயெண்ணெய் வராகனெடை-1, சேர்த்துக்கொள்ளவும் ஒருசத்தையே யிழுக்கும்படியான பேதியில்லை ஆனால் பித்தநீரையதிகமாக வெளிப்படுத்துவதைப் பித்தபேதியென்றும் வண்டல்நீரை யதிகமாக வெளிப்படுத்துவதை வண்டலைநீக்கும் பேதியென்றுஞ் சொல்லப்படும் சுரத்திருாம்

பத்தில் கடுக்காய்பேதி கொடுக்கலாகாது ஏனெனில் ஈரலைப்பற்றிய நீரையிழுக்கும் ஆகையால் இரண்டு வாரத்திற்குப்பின்பு கொடுக்கலாம் கொடுக்கவேண்டியதாக நேரிட்டால் வாதுமம் வெண்ணெயில் பிசறி பேதாளுஇஸ்பேபா கோல்முதலிய விரைகளின் கோழைகளிலாவது மீரனுக்குப்பலங்கொடுக்கும் வஸ்துக்களின் கஷாயத்திலாவது கூட்டிக்கொடுக்கத் தீனம்செய்யாது.

இரசத்தை நீக்கும் பேதிபதார்த்தங்கள்.

சீமைச்சிவதைவேர் காக்கட்டான்விரை பேய்க்குமட்டிக்காய்ச்சதை கீகாரிக்கூன அப்புல் மூஞுக்பிஸபாஜசுரஞ்ஜான் நேவல்சீனிக்குமைசாட்சி ஆமணக்கெண்ணெய் சரக்கொன்றைப்புளி கருஞ்சீரகம் ஹப்பே அயாரிஜகீகந்தரிபூன்மாகி ஜகாஜகிர்முல்கீ கஸக்தாஞுசிக்காய் இவைபோன்ற வஸ்துக்கள் இராசநீரையிரக்கும் கப் என்பது மாத்திரை.

தொந்தவிரச நீரை நீக்கும் பேதிமுறை,

அயாரிஜபக்ரா திருப்பு தேகபேத் அப்புமேல்வகைக்கு வராகனெடை கீகாரிக்கூன் அனிகுன்வரைக்கு வராகனெடை அரை பேய்க்குமட்டிக்காய்ச்சதை இந்துப்புவகைக்கு டாங்கு-1, இவைகளையரைத்துப் பெருஞ்சீரகப்பாலில் கரைத்துக் குடிக்கவேண்டும் இது தொந்தவிரசத்தை யிறக்கும் பேதியாம்கீகாரிக்கூனை யிடிக்காமல் பிசைந்து வஸ்திரகாயஞ் செய்துக்கொள்ளவேண்டும்.

காரசாரப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்தோராவது
ஆகாரபதார்த்தப் படலம்.

சம்பாப்பச்சையரிசிச்சாதம்.

மேன்மைபெற்ற உத்திரதேசத்தைச்சேர்ந்த காசிநாடா பஜவாடாமுதலான தேசங்களி லுண்டாயிருக்கும் கிருஷ்ணா கோதாவரி துங்கபத்திரா முதலான நதிகளின் ஜலத்தினால் விளையப்பட்ட சம்பாப்பச்சையமுதை ஏழுதரம் ஜலம்விட்டுக் களைந்து பாண்டத்திற்பெய்து அதற்குத்தக்க பிரமாணமா யுலைவைத்து அடுப்பிலேற்றிய பாகஞ்செய்து அருந்தலைத்தினா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகம்தழைக்கும் அழகு கொடுக்கும் ஜீரணமாகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதி குடற்கட்டு உண்டாகும் குளிர்ந்த தேகத்தாருக்கு வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் தவிடுபோகக்கழுவிச் சலத்தில் நன்றாய் ஊறவைத்துத் தண்ணீர் போக்கவேண்டும்.

கார்ப்பச்சையரிசிச்சாதம்.

மிக்கசிறப்புற்றோங்கிய இப்பரதகண்டத்திற் சீர்த்திபெற்றகாஞ்சீபுரம் அணைக்காஊர் திருவொற்றியூர் காவிரிப்பாக்க முதலானவிடங்களுக்குப்பாயும் பாலாற்றின் ஜலத்தினால் விளையும் கார்ப்பச்சமுதை 9-தரம் ஜலம்விட்டுக்களைந்து பாண்டத்திற் பெய்து பாகஞ்செய்து உண்ணுவதினா லுண்டாகும் குணமறிவன.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கு மதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வியாதி வயிறுகனக்கும் மந்திக்கும் மலக்கட்டும் வயிற்றில்வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் மிளகும் சீரகமும்.

புழுங்கலரிசிச்சாதம்.

சோழதேசத்தி லுண்டாயிருக்கும் தெளிந்த அலைகளையுடைய காவேரி கொள்ளிடமுதலான நதிப்பிரவாகங்களினால் விளையும்நெல்லைக்கொண்டுவந்து அவித்து உலர்த்தியுத்திய புழுங்க லரிசியை உரலிற்போட்டு களங்கமறத்தீட்டி. செவ்வையாய்ச் சலம்விட்டுக் களைந்து பாண்டத்திலிட்டு அடுப்பிலேற்றி நளபாகம்போற் செய்து புசிப்பதனா லுண்டாகும் பலாபலம்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அற்ப இரத்தத்தை யுண்டாக்கும் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் பலஹீனருக்கும் குடல்புஷ்டி யில்லாதவர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் சிறுகுழந்தைகளுக்கும் ஆகும் வியாதி தேகபுஷ்டி குறைந்துபோம் பரிகாரம் ஆவின்நெய் பால் மாம்சமுமாம்.

கிச்சிடிச் சாதம்.

முதலிற்கண்ட நதிகளைச்சார்ந்த பஜவாடா காகிநாடா முதலானதேசங்களில் விளையப்பட்ட தாவன்யமாகிய பச்சரிசியும் மேற்கேமலைநாடுகளைச்சார்ந்த பூமியில் விளையப்பட்ட துவரம்பருப்பும் கடலைப்பருப்பும் வெண்காயமும் வெள்ளைப்பூண்டுஞ்சேர்த்து படியரிசிக்குப் பருப்பு தனிசிலொன்றுக்கு லொருபாகமும் வெண்காயம் பலம்-5-ம், பூண்டு பலம் 2½-யும்சேர்த்து சமையற்செய்து இருக்குந்தருணத்தில் நெய்பலம்பத்துவிட்டு நன்றாய்க்கிளறி இறக்கி ஆறவைத்துப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலிவாவன.

இதன்குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தையுண்டாகும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலியுண்டாகும் தேகத்தழைப்பும் தாதுவிர்த்தியும் அதிகரிக்கும் தொழில் செய்பவருக்கும் குதிரைமுதலிய சவாரிக்காரருக்கும் மிகவும் ஒத்துக்கொள்ளும் இதில்மாமிசம் சேர்த்துச் சமைத்தால் தேகத்தழைப்பும் கொழுமையும் உண்டாகும் வியாதி பலஹீனருக்கு மந்திக்கும் பரிகாரம் பொதினா துவையல் அல்லது சீரகமுமாம்.

பசுவின்பாற்சாதம்.

உத்தரதேசத்தின் செழித்துவளர்ந்து யமுனை நருமதை சரஸ்வதிவேணி துங்கபத்திரை முதலாகிய பரிசுத்த தீர்த்தத்தை யருந்திப் புல்லென்பதைப் புசியாமல் சோளத்தண்டு கம்புத்தண்டு பருத்திக்கொட்டை முதலாகியதைப் பட்சணமாகக்கொண்டு வடக்கத்திப்பசுவெனச் சிறப்புற்றுபோஷித்து கொண்டிருக்கும் பசுவின் பாலைக் கறந்து சிவக்கக்காய்ச்சி சாதத்தில்விட்டுப் புசித்தால் அதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை புண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் மார்புக்கும் நுரையீரலுக்

கும் வலிமைகொடுக்கும் மார்பின் புண்ணையாற்றும் இருமலை நீக்கும் வியாதி சீதளதேகத்துக்கு நீர் அதிகரிக்கும் பரிகாரம் சருக்கரை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

பசுவின் தயிர்சாதம்.

மேற்படி ஊரில்வசிக்கும் பசுவின்பாலைக் காலையிலு மாலையிலு மிடைவிடாது கறந்து ஒன்றாகக்காய்ச்சி பிரமோர்விட்டுத் தோய்த்திராநின்ற தயிரை மறுநாட்காலையி லேடையெடுத்துவிட்டு அன்னத்தில்விட்டுப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் ஈரமுமாம் பிரயோசனம் உதிரத்தில் நீரையேற்றி அதிஷ்டத்தைக் குறைப்பதுமன்றி மயிர்க்கால்களில் அடைந்து தேகவெப்பத்தை வெளிப்பட வொட்டாமல் தடைபண்ணும் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தாகத்தையடைக்கும் சூட்டையகற்றும் தேகயெரிவைச் சாந்திபண்ணும் தயிர்புளிப்பேறியிருந்தாற் சீக்கிரத்திற் சீரணமாம் வியாதி சீதளம் சுரம் வயிற்றிற்கரிப்பு உண்டாகும் தலைவலி உண்டாகும் பரிகாரம் வெங்காயம்.

மோர்ச்சாதம்.

இதுவுமேற்சொல்லிய பசுவின் பாலாவது அல்லது எருமையின் பாலாவது வெள்ளாட்டின்பாலாவது கறந்து நன்றாய் சிவக்கக் காய்ச்சி பிரமோர்விட்டுத்தோய்த்து வைத்திருக்கப் படாநின்ற தயிரையெடுத்து மத்தினாற் கடைவதினாலுண்டாகிய நவநீதத்தை யெடுத்துவிட்டுப்பின்பு அந்தமோரைச் சாதத்தில்விட்டுப் புசிப்பதினாலுள்ளபலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசன் உதிரத்தின் சூட்டையாற்றிப் பித்தத்தின் கொதிப்பைத்தணித்து தேகயெரிவையும்போக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் கண்குளிரும் பித்தமயக்கம்போகும் தாகமடங்கும் களைதீரும் சூட்டுடம்புக்கு அனுகூலமாய் உதிரசுரம் உதிரம் அதிகரித்து தலைவலிகாணல் இவைகளை மாற்றும் வியாதிசீரிவு உண்டாக்கும் கர்ப்பிணிகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் நோயைச்செய்யும் பரிகாரம் இரும்பைச் சிவக்கக்காய்ச்சி நன்றாத்தோய்த்து ஊறிக்கவும் இதுபசுவின்மோர் எருமைமோர் வெள்ளாட்டுமோர ஒட்டையின்மோர இவைகளுண்டாகிய குணமாம்.

ஆகாரபதார்த்தப்படலம் முற்றிற்று-

இருபத்திரெண்டாவது
ரொட்டிவகைப் படலம்.

கோதுமைமாவின் ரொட்டி.

சிறந்த உத்தரதேசத்திற்கீர்த்திபெற்ற பங்களாம் பம்பாய்முதலியதேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த மராட தேசங்களிலும் விளையாநின்ற செழுமைபெற்ற நன்செய் புன்செய் தானியங்களிலும் நவதானியங்களிலும் ஒன்றாகிய கோதுமையைக் கொண்டுவந்து பதமாயரைத்து ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தையுண்டாகும் அதிகவுணாவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சீரணமாகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதி குண்டிக்காயில் கல்லுண்டாகும் வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் காடியும் தேனுமாம்.

பழையரொட்டி.

மேற்கூறிய கோதுமைமாவினாற் செய்தரொட்டியை நாட்படவைத்துவைத்துப்பின்பு அதனையெடுத்துப் புசிப்பதினா லுண்டாகும் பலன்

இதன்குணம்.

சூடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும் குறைந்தவுணாவாம் சௌக்கியம் சீரணமாம் வியாதி உதிரத்திலுள்ள கொழுமையை வளரச்செய்யும் சூடு அதிகரிக்கும் வயிற்றில் வலியுண்டாகும் பரிகாரம் நெய்யுஞ் சருக்கரையுமாம்.

கோதுமைத் தவிட்டின்ரொட்டி.

முன்சொன்ன பரிசுத்தமாகிய கோதுமையின் தவிட்டை மூன்றுதரம்புடைத்து ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணாவாம் சௌக்கியம் கறுத்த உதிரம் உண்டாகும் அதிக உழைப்பாளிகளுக் கொடுத்துவரும் சீரணமாம் வியாதியதிகரிக்கும் வறட்சியுண்டாம் மலம் அதிகரிக்கும் சக்துகுறையும் திணவுண்டாகும் வயிற்றில் வலிகாணும் பரிகாரம் நெய்யுஞ்சருக்கரையுமாம்.

கோதுமைப் புளித்தரொட்டி.

இப்போது சொல்லிவந்த கோதுமைமாவைப் புளிப்பாக்கி ரொட்டிசுட்டுத் தின்றுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சுத்த உதிரத்தையுண்டாக்கும் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் கொழுமை அதிகரிக்கும் சத்து அதிகரித்து மலங்குறையும் விரைவில் சீரணமாம் வியாதிசூட்டுடம்புக்குச் சூடதிகரிக்கும் பரிகாரம்வெண்ணெய் அல்லது பாயசம்.

கோதுமைநொய்ரொட்டி.

இதுவரையிற் சொல்லிவந்த வலியபொருந்திய கோதுமையி லுண்டாகும் நொய்யைத்திட்டமாக ரொட்டிசுட்டுத் தின்றாலுண் டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சுத்தரத் தத்தையுண்டாக்கும் தேகந்தழைக்கும் தீபனமுண்டாகும் வியாதி அற்பச்சூட்டைக்கொடுக்கும் பரிகாரம் வாதுமைப்பருப்பும்பாலும் சேர்த்த பாயசம்.

நாட்டுக்கோதுமைரொட்டி.

நாமிதுவரையிற் சொல்லிவந்த உத்தரதேசத்துக் கோதுமை யின்சங்கதியிற்க நாட்டுக்கோதுவென்றும் பல்லாரி பெங்களூர் முத லாகிய திவ்ய பிரமதேசங்களில் விளையாநின்ற கோதுமையைப் பக் குவமாக ரொட்டிசுட்டுதின்பதின் பலனை சொல்லுகின்றோம்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டு டம்புக்கு அனுகூலமாயிருக்கும் அழலையை மாற்றும் மதாகமடக் கும் வியாதி வயிறுகனக்கும் மந்திக்கு வயிற்றில் வலியுண்டாகும் வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் மாம்பழத்திற் கூட்டிச்சாப்பிடவும்.

அரிசிமாவின்ரொட்டி.

இப்பரதகண்டத்தைச் சேர்ந்த அணக்காவூர் திருவொற்றியூர் காவேரிப்பாக்கம் காஞ்சிபுரத்தேசமுதலாகியதில் விளையாநின்ற நெ

ல்லைக்கொண்டுவந்து அரிசியாக்கி அதைமாவரைத்துப் பக்குவமாக ரொட்டிச்சுட்டுத் தின்னுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் உழைப்பாளிகளுக்கு அனுகூலமாயிருக்கும் வியாதி வயிறுகனக்கும் திமிருண்டாகும் ஜெந்நகரிக்கும் மந்திக்கும் வயிறு வலிக்கும் களிம்புகட்டும் வாயுஅதிகரிக்கும் பரிகாரம் பொதினவும் வரகுமாம்.

கடலைமாவின்ரொட்டி.

புகழோங்கிய புனாசதாராவென்னும் தேசங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களில் மேன்மைபெற்ற கடலைப்பருப்பைக் கொண்டு வந்து மாவரைத்துப் பக்குவமாக ரொட்டிசெய்துத் தின்னுவதினா லுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவுண்டாகும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் தேகவலிமையுடையவர்களுக்கு அநுகூலமாயிருக்கும் வியாதி மந்திக்கும் குடலிற்காற்று அதிகரிக்கும் மீரல்வலிமைகுறையும் பரிகாரம் கொழுப்புச்சேர்த்து சமைக்கவேண்டியது.

உளுந்துமாவின்ரொட்டி.

மேற்கே பெங்களூர் பல்லாரிகடப்பை முதலிய ஜில்லாக்களைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களி லொன்றாகிய பெருமைபெற்ற உளுந்தம்பருப்பைக் கொண்டுவந்து மாவரைத்து பாகமாய் ரொட்டிசெய்து புசித்தால் அதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் கொழிப்புமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவு உண்டாகும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் குண்டிக்காய்க்கு வலிவைக்கொடுக்கும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறுப்பும் காற்றுண்டாகும் பரிகாரம் பொதினா சீரகம் இஞ்சி.

சோளமாவின்ரொட்டி.

சிறப்புற்ற வடதேசத்திலிருக்கும் நெல்லூர்ஜில்லாவைச்சார்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களி லொன்றாகிய சோளத்தைக்கொண்டுவந்து குத்தி ஊறவைத்திடித்து மாவை ரொட்டிசெய்து சாப்பிடுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

அற்பச்சூடும் அதிகவறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் நாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும் குளிர்ந்ததேகத்துக்கு அனுகூலமாம் குண்டிக்காய்க்கு வலிவுகொடுக்கும் வியாதிதினவுண்டாகும் மந்திக்கும் பரிகாரம் பால் அல்லது வெண்ணெய்.

கம்புமாவின்ரொட்டி.

மேற்கே சேலம் சித்தூர்முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் புன்செய் தானியமென்னும் நவதானியங்களி லொன்றாகிய கம்பைக் கொண்டுவந்து சுத்திசெய்து மாவரைத்து நேர்த்தியாக ரொட்டிசெய்து அருந்துவதினா லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் வியாதி சத்துக்குறைந்து மலம் அதிகரிக்கும் மந்தப்படும் இபிர்மயக்கும் அதிகரிக்கும் தலையரிக்கும் நீர் அதிகரிக்கும் அசதியுண்டாகும் பரிகாரம் பொரிமெதுவையல்.

கேழ்வரகுரொட்டி.

மேற்கண்ட கிராமங்களிலேயே விளையாகின்ற கேழ்வரகைக் கொண்டுவந்து உலர்த்திச்சுத்தி மாவரைத்தப்படியாய் ரொட்டிசெய்துத்தின்னுவதா லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுஉண்டாகும் பசிதீபனமாகும் வியாதிதேகத்தில் வறழ்ச்சி அதிகரிக்கும் சூடுண்டாகும் மூலவாதத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும் பரிகாரம் நெய்வெண்ணெய்.

ரொட்டிவகைப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்திமூன்றாவது
தானியவகைப் படலம்.

கோதுமை.

சிறப்புற்ற வடதேசத்தைச்சார்ந்த பம்பாய் பங்காளாமுதலிய கிராமங்களில் விளையாநின்ற கோதுமையினு லுண்டாகுங்குணம்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையும் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் ஆத்மாவின் அனலை அதிகரிக்கச்செய்யும் பசிதீபனம் உண்டாகும் அழகுகொடுக்கும் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி வயிற்றில் கட்டுண்டாம் வயிறுவலிக்கும் கருப்பைச் சுருங்கச்செய்கிறகுண மிருப்பதால் மந்தப்பிரசவத்துக்கு வழக்கமாய்க் கொடுப்பதுண்டு பிரசவவேதனை கண்டிருக்கிற பெண்களுக்குக் கொடுத்தால் கொஞ்சமாயிருக்கிற நோயை அதிகப்படுத்தி சிசுவைச் சீக்கிரத்தில் வெளிப்படுத்திவிடும் மாதர்கள் பிரசவேதனைப்படும் போது கருப்பைக்குப் பலமில்லாமல் மெதுவில் சுருங்கிச்கொண்டு சண்டிநோயுடன் வருத்தப்படுகிறவேளையில் இதைக் கொடுக்க வேண்டியது கருப்பையைச் சுருங்கச்செய்து ரத்தப்பிரவாகத்தை நிறுத்தி இதைக் கொடுக்கவேண்டியது பரிகாரம் உப்புங்காடியும்.

நாட்டுக்கோதுமை.

மிகவுஞ் சிறப்புற்றோங்கிய தேசங்களில் விளையாநின்ற நாட்டுக் கோதுமையினு லுண்டாகுங் குணம்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியும் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் குட்டையடக்கும் தேகந்தழைக்கும் குடலுக்கு வலிவு உண்டாகும் பேதியைக்கட்டும் வியாதி வாதவுடம்புக்கு மலச்சிக்க லுண்டாகும் நீர்த்தாரையின் வலியைக்குறைக்கும் பரிகாரம் ஆவின் நெய் வெண்ணெய்.

சம்பாநெல்.

இந்த பரதகண்டத்தைச்சேர்ந்த அணக்காவூர் திருவொற்றியூர் காவேறிப்பாக்கம் காஞ்சிக்ஷேத்திர முதலிய பரிசுத்தபூமியில் விளையாநின்ற சம்பாநெல்லரிசியைப் புசிப்பதினுலுண்டாகுங்குணம்.

இதன்குணம்.

சூடுகொழுமை வறம்ச்சி இவைமூன்றுஞ் சமமாக இருக்கு பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்தில் நல்லசு களை உண்டாக்கும் தேகந்தழைக்கும் வலிவு உண்டாகும் அழகு டாகும் தீபனமாகும் உமியோடு கஷாயமிட்டுக் குடிக்க வயற் மரித்துப்போன பிண்டம் வெளிப்படும் அதின்உமி விஷமிக்கு வியாதி வயிறுவலிக்கும் குடலிற் கட்டையுண்டாக்கும் பரிகா உமிபோக நன்றாய்க் குத்தவேண்டும்.

கார்நெல்.

மேற்கண்ட பரதகண்டத்தைச்சேர்ந்த மேற்படி யூர்கள் விளையாநின்ற கார்நெல்லரிசியைக் கொண்டுவந்து பதமாகச் சமை யல்செய்தா லதினாலுண்டாகும் பலன்

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறம்ச்சியும் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவா சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் குடல்பருக்கும் வியாதி மந்திக்கு வயிறுவலிக்கும் வயிற்றிற் காற்றையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் மிள சீரகம் பொரித்துவையல்.

வாகரிசி.

சிறப்புற்ற மேற்குத்திசையிலுள்ள கடப்பை சித்தூர் சேலமு லிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த மேன்மைபொருந்திய கிராமங்களி அதிமேன்மையாக விளையும் வரகைக் கொண்டுவந்து எந்திரத் விட்டு உடைத்து அதினரிசியையெடுத்துப் பதமாய்ச் சமைத்து உண்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறம்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக் கியம் இல்லை வியாதிதேகத்தில் உதிரஞ் சுண்டி வறம்ச்சியை அதி கரிக்கச்செய்யும் தினவு சொரி சிரங்குண்டாம் பரிகாரம் பால்தயிர் நெய் மோர்.

சோளம்.

கீர்த்திபெற்ற வடதேசத்திலிருக்கும் நெல்லூர் ஜில்லாவைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற புன்செய் தானியமென்னும் நவதானியங்களி லொன்றாகிய சோளத்தைக் கொண்டுவந்து குத்தி அரிசியாக்கிச் சமையல் செய்துண்பதினா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் உதிரத்தைப் பெருகச்செய்யும் வியாதி தினவு சொறி சிரங்கு அதிகரிக்கும் வயிறு மந்திக்கும் ஈசத்தினுலுண்டாகும் ஆவியை யடக்கும் சூடுஉண்டாகும் வயிற்றுக்கடுப்பு உண்டாகும் பரிகாரம் நெய் பால் மோர்.

முத்துச்சோளம்.

மேற்சொல்லிய தேசங்களினுஞ் சில்லாக்களிலும் அதிமேன்மையாய் விளையாநின்ற தாவள்யமான முத்துச்சோளத்தை மேற்சொல்லிய பக்குவம்போல் பாகமாய்ச்செய்து தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தரத்தத்தை யுண்டாக்கும் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் கபத்தையும தோய்ந்த வுதிரத்தையும் நீக்கும் அதை வேகவைத்துக் காடியில் கலந்துபூச இரணங்கள் சொரி சிரங்குகள் நீங்கும் நேத்திர வுபத்திரத்தை மாற்றும் இருமலுக்கும் பேதிக்கும் உபயோகப்படும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறு இரையும் பொருமலுண்டாகும் பரிகாரம் பால் நெய்.

கம்பு.

மேற்கே சேலம் சித்தூர் ஜில்லாக்களைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் மிகச்செழிப்பாய் விளையும் கம்பைக் கொண்டுவந்து வுலர்த்தி குத்தி ஊறவைத்து உறலிற்போட்டு மாவிடித்துப் பாகமாகச் சமைத்துப் புசிப்பதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் அசுத்தவெண்ணீரை யுண்டாக்கும் சத்துக்குறைந்து மலமதிகரிக்கும் மயக்கம் திமிர்சோம்பல் உண்டாகும் பரிகாரம் இஞ்சி மிளகு பொதீனு.

கேழ்வரகு.

மேலெழுதிய கிராமங்களினிடத்தில் விளையாநின்ற கேழ்வரகைக் கொண்டுவந்து உலர்த்திக்குத்தி மாவரைத்துச் சீராய்ச் சமையல்செய்து உண்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தீபனமாம் வலிவுகொடுக்கும் வயிற்றின் உட்பிரதேசத்தை மாற்றும் வியாதி சூடுண்டாகும் வறழ்ச்சியுண்டாகும் வயிறுகடுக்கும்மூல உபத்திரமுண்டாகும் பரிகாரம் ஆவின்பால் மோர் நெய் வெண்ணெய்.

சாமை.

நெல்லூர் ஜில்லாவைச்சேர்ந்த வங்கோல் குண்டூர்முதலிய திவ்ய தேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த மலையடிவாரங்களிலும் செவ்வையாய் விளையாநின்ற சாமையைக் கொண்டுவந்து சீராய்க் குத்திமிகவும் பாகமாகச்செய்து அதைப் புசிப்பதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் சீரணமாகும் பத்தியத்துக் குதவும் மார்பினுண்டாகும் கோழை கபம் இவைகளை வறட்டிவிடும் வியாதி வயிற்றில் கட்டுண்டாகும் பரிகாரம் நெய்பால் சருக்கரை.

தினையரிசி.

அன்பர்களிர்தயகமலத்தை விட்டகலாதிருப்பவராயும் சத்துச்சித்தானந்த சர்வபௌமராயும் வல்லாளவராசனுக்கு மகனுயும் விளங்கிய ஸ்ரீ அருணுசலீசர் திருக்கோயில்கொண் டெழுந்தருளி யிராநின்ற திருவண்ணுமலையைச்சார்ந்த திவ்யதேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த காடுபடு நாடுகளிலும் மலைபடு நாடுகளிலும் விளைந்திராநின்ற தினையரிசியைக் கொண்டுவந்து உரலிற்போட்டு குத்தி அரிசியாக்கிச் சீராய்ப் பாகஞ்செய்து அருந்தவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் ஜன்னி சலவை முதலிய ரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களை நன்றுய்க்கண்டிக்கும் வலிவுண்டாகும் ஜீரணமாம் சுரத்துக்குதவும் இடுப்பு நோயைமாற்றும் வீக்கத்துக்கு உபயோகமாகும் வியாதி சூடுண்டாகும் மந்திக்கும் பித்தம் அதிகரிக்கும் சூட்டைப்பற்றிய காற்றையெழுப்பும் பரிகாரம் நெய்பால் சருக்கரை.

புலவுச்சாதம்.

மேற்சொல்லிய ஊர்களில் விளையப்பட்ட புலவு பச்சையமுதும் கருடபருளும் கர்மசால்களும் முந்திரிப்பருப்பும் பூண்டுவெண்காயம்

மஞ்சள் இவைகளில் அரிசிபடி-1, பருப்பும்படி-¼, கரமசால் பலம் 2½, முந்திரிப்பருப்பு பலம்பத்து நெய்பலம்-15, இதுகளைச் செய்யும் விதம் முதலில் தேக்சாவில் பிரமாணமாய்ச் சலம் விட்டு அடுப்பிலேற்றி கரமசால்களைத் துணியிற்பொட்லங்கட்டி அந்த ஜலத்திற் போட்டு நன்றாய்க் காய்ந்தபிறகு அந்த பொட்லத்தை யெடுத்துவிட்டு அரிசியையும் பருப்பையும் 5-தரம் சலம்விட்டுக்கழுவி அந்த தேக்சாவிலிருக்கும் நீரிற்போட்டு அரைவேக்காடு வேகிறதற்குள் மேற்சொன்ன சாமான்களை வேறேயடுப்பில் வெண்காயம் பூண்டுமஞ்சள் இவைகளைச்சேர்த்து அதையும் அரைவேக்காடு வேகவைத்து முன்சொன்ன சாதத்திலிதுகளை யெடுத்துக்கொட்டி மேற்கண்ட நெய்யைவிட்டு கிளறி இறக்கி அதன்மேலொருதட்டுபோட்டு மூடி அதற்குமேல் நெருப்பை போட்டுவைத்தால் உள்நீரையெல்லாம் வறட்டிக்கொள்வதுமல்லாமல் சாதமும் நன்றாய் மலர்ந்திருக்கும் பிறகு அதை எடுத்துச் சாப்பிட்டா லிநிறுவுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தஇரத்தத்தை யுண்டாக்கும் அதிக வுஷ்ணமாம் சௌக்கியம் குடலுக்கு வலிவு உண்டாகும் தேகத்தழைப்பும் தாதுவிர்த்தியும் அதிகரிக்கும் யோகிகளுக்கும் தாது நஷ்டப்பட்டவர்களுக்கும் அநுகூலமாய் இருக்கும் குண்டிக்காய்க்கும் இருதயகமலத்துக்கும் வலிவுண்டாகித் தைரியமுண்டாகும் வியாதி தலைநோவு மயக்கம் தாகம் இவைகளுண்டாகும் பரிகாரம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை வெந்நீரில்விட்டு சருக்கரை கலந்து குடிக்கவும்.

தானியவகைப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்திரண்டாவது
கஞ்சிவகைப் படலம்.

பச்சைப்பயறு அல்லது உளுத்தம்பயற்றின் கஞ்சி.

மேற்கே பெங்களூர் பல்லாரி கடப்பை சித்தூர் முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற பச்சைப்பயிற்றையாகிலும் அல்லது உளுத்தம்பயிற்றையாகிலுங் கொண்டுவந்து வறுத்து உடைத்துத் தோலைப்போக்கி தாவன்யமான பச்சரிசியோடு கலந்து கஞ்சிசெய்து புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனமாம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் பலஹீனருக்கும் சூட்டுடம்புக்கும் சுரத்துக்கும் ஆகும் இதில் முந்திரிசேர்த்துக்கொண்டால் அதிக புஷ்டியைக்கொடுக்கும் வியாதி குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம் சுக்கு சீரகம் வெள்ளுள்ளி.

பாற்கஞ்சி.

மிக்க வெண்மையான பச்சரிசியை ஒன்றிரண்டா யுடைத்து நொய்யாக்கிக் கழுவி அடுப்பின்மீது பாண்டத்தில் உலைவைத்து அதிற்பெய்து நடுத்தரமாய் வெந்துவருஞ்சமயத்தில் பசுவின்பாலையூற்றி பாகமாயிறக்கிய பாற்கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்திலுள்ள சூட்டை மாற்றும் வலிவுண்டாம் தேகத்திலுள்ள உட்புண்ணையாற்றும் நீர்சுருக்கை மாற்றும் வியாதி தினிப்பைக்கும் சுரனுக்கும் ஆகாது நீர்பெருகும் பரிகாரம் கற்கண்டு வெள்ளைச்சர்க்கரை.

தயிர்க்கஞ்சி.

மேற்சொல்லிய பச்சரிசியைக்களைந்து அடுப்பில் பாண்டத்திற்பெய்துவெந்து இறக்குந்தருணத்திற் பசுந்தயிரைவிட்டுக்கிளறி மூடிவைத்து ஆத்தியெடுத்துப் புசிக்குந் தயிர்க்கஞ்சியினா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

வறட்சியும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டேடம்புக்கொத்துவரும் வயிற்றில் களிம்புகட்டும் பரிகாரம் தேன்.

மோர்க்கஞ்சி.

முன்சொல்லியதுபோல் பச்சரிசியைக்கொண்டுவந்து பாகமாய்ச்சமைத்து இறக்குந்தருணத்தில் மோரைவிட்டு நன்றாய்க்கிளறியாற்றிய மோர்க்கஞ்சியைக் குடிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் வயிற்றுக்கடுப்பு உதிரப்போக்கி உப்பிசம் இவைகளை மாற்றும் நிணிப்பையையும் குடலையும்பற்றிய சூட்டைமாற்றும் குடலுக்கு வலிவுண்டாம் வியாதி குளிர்ந்ததேகத்துக்குதவாது பரிகாரம் இஞ்சி பொறி.

நாட்டுகோதுமைநொய் ஆல்பகாருநிராட்சிப்பழம் இவைகளைச் சேர்த்துக்காய்ச்சிய கஞ்சி.

பல்லாரி பெங்களூர்முதலிய செழிப்புள்ள மலையடிவாரங்களில் விளையாநின்ற நாட்டுக்கோதுமையைக் கொண்டுவந்து ஏந்திரத்திற்போட்டரைத்து மாவுந்தவிட்டையுநீக்கி நொய்யை யெடுத்து மிதமாய்ச்சலம்விட்டு உலையிலேற்றித் தீயிட்டுப்பாகமாய் வெந்தபிறகு ஆல்பகராநிராட்சிப்பழம் இதுகளை அதிற்போட்டுக் காய்ச்சிய கோதுமைநொய்க்கஞ்சியைக் குடிப்பதினுலடையும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் பத்தியத்துக்காகும் வண்டலைப்பற்றிய ரோகங்களுக்குபயோகப்படும் வயிற்றுச்சிக்கலைமாற்றும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

பூநொய்க்கஞ்சி.

அரிசியி லெடுக்கப்பட்ட பூநொய்யை நன்றாய்ப் புடைத்தெடுத்துக்கொண்டு கல்லில்லாமல் நோம்பி சலம்விட்டலம்பி உலையிற்போட்டுக்காய்ச்சி இறக்குந்தருணத்தில் இலவணத்தையாகிலும் அதிற்போட்டுக்கிளறி யிறக்கிய பூநொய்க் கஞ்சியைக் குடிப்பதைலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் களைதீரும் தீபனமாம் உபவாசம் இருப்பவர்க்கு அதிக உபயோகப்படும் வியாதியில்லை பரிகாரமில்லை.

பசுவின்பாற் பொதுக்குணம்.

வெண்மையான நிறமும் மிருந்த குணமுமுடைய பசும்பாலைக் கறந்து குடிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

பசுவின்பாலானது பாலகருக்கும் விருத்தகருக்கும் புராணசுரம் விரணஞ்சூலைபிரமேகம் தூர்ப்பலம் அதிசஷகரோகம் ஆகிய இவைகளையுடையவர்களுக்கும் ஆகும்.

பசுக்களின் பாற்குணம்.

சிறந்த பூலோகங்களிளிடத்தி விராகின்ற வெண்மை செம்மை கருமை கபிலையென்னும் நான்கு வர்ணமுடைய பசுக்களின் பாலையுண்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

வெண்மைநிறப்பசுவின்பால் பித்தகோபத்தையும் செம்மைநிறப்பசுவின்பால் வாதகோஷத்தையும் கருநிறப்பசுவின்பால் கபரோகத்தையும் கபிலைநிறப் பசுவின்பால் திரிதோஷத்தைப்போக்கும் கபிலையென்பது கருமைகலந்த பொன்னிறமாமென.

காராம்பசுவின் பாற்குணம்.

மேற்சொல்லிய பசுக்களில் அதிபுஜபலபராக்கிரமம் பொருந்தியகாராம்பசுவின்பாலைக் குடிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

காராம்பசுவின்பால் விழிப்பிணிசெயம் மற்றைப்பாலின் தோஷங்கள் ரத்தபித்தரோகம் இவைகளைநீக்கும் ராஜவசியமாம்.

ஆகாப்பசுவின்பாற்குணம்.

முற்கூறிய பசுக்களில் சுத்தமின்றி அசுத்தமாயிராநின்ற ஆகாப்பசுவின்பாலைக் கறந்துகுடிப்பதனா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

ஆகாப்பசுவின்பால் ஐவகைப்படும அவையாவன அரணைநோய் தாராநோய் மிகவுஞ் சுற்றுதலோடு வெண்மைப்புள்ளி தூங்கித்திரி

ந்து மலம் அருந்தல் இடுகாட்டெலும்பு உண்ணல் ஆகிய இவைகளை யுடைய பசுக்களின்பாலாம் இவைசேருமாகில் வாதாதிமூன்றுதோ ஷங்களும் மார்பிற்சேர்ந்து சயத்தைவிளைப்பதும் ஆயுளைக்குறைப் பதுமாம்.

பகற்பசுவின் பாற்குணம்.

இது முன்சொல்லிய பசுக்களின் இரவிற் சுரந்திருக்கும் பாலை க்கறவாமல் பகல்வேளையில் கறந்துபுசித்தும் பகற்பசுவின்பாலா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

பகற்பசுவின்பால் குழந்தைகளுக்குப் பக்குவமாமென்றாலும் பற்பல கபநோயையும் தாம்பூலபுளிப்புமுதலிய சேருமிடத்துக் கெடுதியையும் செய்யும் உட்சூட்டையும் வெப்பத்தையும் நீக்கும்.

இராப்பசுவின்பாற்குணம்.

முன்சொல்லிய பசுக்களிற் பகலிற் சுரக்கும்பாலைக் கறவாமல் இரவிற்கறந்து கிரமப்படி அடுப்பெரித்து சிவக்கக்காய்ச்சியுண்ணும் இராப்பசுவின் பாலாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

பகலிற்சுரந்து இரவிற்கறக்கின்றபாலை விதிப்படி காய்ச்சியருந்தில் தேகவுமுற்றி கபரோகம் சுவாசம் பித்தகோபம் நேத்திரக்கோஷம் விந்துவின் கெடுதியாலனுசரித்த சிற்சில ரோகங்கள் ஆகிய இவைகளைநீக்கும் தேகத்தில் பிறுபிணுப்பும் சுக்கிலப்பெருக்கமும் மாதர்மேல் விருப்பமும் உண்டாகும் இது பத்தியத்திற்குதவும்.

யூநாநிபசுவின்பால்.

இதுமுற்கூறிய பசுக்குலங்களைச்சேர்ந்த யூநானியென்னும் பசு வின்பாலைக்கறந்து அருந்துவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுகொழுமைசிவிர்ப்பு இவைகள்மூன்றும் சமமாகும் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக் கும் பசுமையுண்டாகும் மூளைக்கு வலிவுகொடுக்கும் மலசுத்தியாம் பாலைமுறித்து சலத்தையெடுத்து நோயாளிக்குக் கொடுத்தால் தாகந்தீரும் வியாதி நீர்த்தாரையிலும் குண்டிக்காயிலும் கல்விளையும் மண்ணீரலைப் பலகீனப்படுத்தும் பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

எருமைப்பால்.

மிக்க வலிவுள்ள எருமையின்பாலைக் கறந்துவந்து குடிப்பதி னுண்டாகியபலனும் மேற்படிபாலைக் கிரமமாய்ச் சிவக்கக்காய்ச்சு குடிப்பதனாலுண்டாகும் பலனும் வருமாறு.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பபித்தமுமாம் பிரயோசனம் அதி கவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் இந்த ப்பாலை உலையிலேற்றித் துத்திக்கொம்பினால் துழாவிச் சுண்டக் காய்ச்சி அப்படியே தோய்ந்துபோகும் அதில் கற்கண்டுசேர்த்துக் குடித்து வரமூலரோகம் போய்விடும் வியாதிமந்திக்கும் வயிற்றிற் கழிம்புகட்டும் பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

வெள்ளாட்டுப்பால்.

மிருந்தசெழிப்போடுங்கூடிய வடதேசங்களிற் சனித்துக்காட் டிலிராநின்ற தழைகளைமேய்ந்து வளராநின்ற வெள்ளாட்டின்பாலை க்கறந்து குடிப்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பசூடுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் பழமையானசுரங்களும் என்புருக்கிச் சுத்து க்கும் மார்பின்புண்களை ஆற்றுவதற்கும் தேகத்தின் சூட்டையாற் றிச் சாந்தப்படுத்துவதற்கும் அதிகவுபயோகப்படும் என்றும்இதை க்கொப்பளிப்பதனால் தொண்டைக்கம்மல் உண்ணாக்குவீக்கம் கா வைப்பற்றிய ரோகங்கள் நீங்கிப்போகுமென்றும் இதற்கொப்பா னது ஒருவிதபாலுமில்லையென்றுஞ் சொல்லியிருக்கிறார்கள் வியாதி கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும் சரன் பந்தைப்பட்டோர்களுக்கும் காக்காய் வலி க்கும் உதவாது பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

செம்மறியாட்டின்பால்.

மேற்கூறிய உத்தரதேசங்களிற் பிறந்து புல்லைமேய்ந்து வளர் ந்துவராநின்ற செம்மறியாட்டின் பாலையுண்ணுவதினா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுகுளிர்ச்சி யிவையிரண்டுஞ் சமமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் மூளைக்குவலிவுகொடுக்கும் மார்பின்புண்ணை யாற்றும் சூட்டைப்பற்றிய பிருமேகமிறத்தும் குடலுக்குவலிவு

கொடுக்கும் வியாதி இரசைப்பற்றிய நரம்புகளுக்குதவாது பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

பசுவின்நெய்.

மிகவும் மேன்மைபொருந்திய பசுவின்பாலைக் கறந்து காய்ச்சிப் புரமோர்விட்டுத் தோயவைத்து அதையெடுத்துக் கடைந்தவெண்ணெயை யுருக்கிய நெய்யைப் புசிப்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டைத்தணிக்கும் பசுமையுண்டாக்கும் கண்குளிரும் வறழ்ச்சியைமாற்றும் ஒளிவுண்டாம் பதார்த்தங்களின் ருசியை அதிகரிச்செய்யும் தீபனமாகும் வியாதி சூட்டுத்தேகத்தோருக்கு மார்பில் ரத்தத்தைத்தோயப்பண்ணும் பரிகாரம் பதார்த்தங்களிற் சேர்த்துப்பரிமாறவேண்டியது அல்லது உருக்கிக்கொள்ளவேண்டியது

பசுவின் வெண்ணெய்.

மேன்மையாகிய பசுவின்பாலைக்கறந்து காய்ச்சிப் புரமோர்விட்டுத் தோயவைத்து அதையெடுத்து கடைந்தவெண்ணெயை யுருக்கி நெய்யைப்புசிப்பதனா லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவெப்பமாற்றும் பசுமையுண்டாம் உடல்பருக்கும் மார்பின் வறழ்ச்சியைநீக்கும் விக்கலையகற்றும் கண்குளிரும் கண்ணைப்பற்றிய சகலரோகங்களும் உபயோகப்படும் மலங்கழியும் வியாதி மந்திக்கும் பரிகாரம் சருக்கரை கற்கண்டு.

பசுவின்பாலேடு.

முற்கூறிய பசுவின்பாலைக் காய்ச்சுவதினாலுண்டாகும் ஏட்டைப்புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தணியும் வலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டைப்பற்றிய இருமலையகற்றும் விக்கலைமாற்றும் வியாதிமந்திக்கும் பரிகாரம் தேன் இஞ்சி முறப்பா.

பசுவின்சீழ்ப்பால்.

இதுவுமேற்கண்ட பசுவின் சீழ்ப்பாலை யுண்ணுவதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியுஞ்சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம் தேகத்துக்கு வலியுண்டாகும் தழைப்புண்டாம் வியாதி மந்திக்கும் நீர்த்தாரையில் கல்லினையும் பரிகாரம் சுருக்கரை.

பசுவின் தயிர்.

மேற்கண்ட பசுவின்பாலைக்கறந்து அடுப்பின்மீது வைத்துத் தீயெரித்துப் பக்குவமாகக்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத் தோய்த்து வெண்ணெயைக் கடைந்தெடுத்துவிட்டுப் புசிக்கும் பசுவின் தயிரினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியுஞ் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பையிலுள்ள சூட்டைமாற்றும் தேகந்தணியும் நீர்பெருகும் தவனத்தையடக்கும் வியாதி காற்றை யுண்டுபண்ணும் மூத்திரகண்டு வலிக்கும் பரிகாரம் இஞ்சி பொதினா.

பசுவின்புளித்ததயிர்.

இதுவுமுற்கூறிய பசுவின்பாலாலுண்டாகிய புளித்த தயிரைப் புசிப்பதினா லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் தேகந்தணியும் சாதத்தைச் சீரணப்படுத்தும் தவனத்தையடக்கும் வியாதி பற்களின்கறை வீங்கப்பண்ணும் பரிகாரம் தேன்கலந்தநீர்.

பசுவின்மோர்.

மேற்குறித்த பசுவின்பாலைக்கறந்து நன்றாய்க்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத்தோய்ந்த தயிரிலிருக்கும் நவநீதத்தை யெடுத்துவிட்டு மத்திட்டுக்கடைவதினா லுண்டாகும் குணம்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலீர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக்கொத்துவரும் அழலையைமாற்றும் தவனத்தையடக்கும் தேகவறட்சியை நீக்கும் வியாதி தலைசுற்றும் பரிகாரம் இஞ்சிமுறப்பா எருமைப்பால் முதலானவைகள் இதற்கு அற்ப விரோதஞ்செய்யவும்.

ஜின்னுக் கட்டி.

திக்கெட்டினும் மட்டிலாத புகழைப்பெற்ற லெண்டனென்னும் சீர்மையிலுள்ள பசுக்களின்பாலிற் பாகஞ்செய்து கட்டிவராநின்ற ஜின்கட்டியைப் புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறட்சியும் சமமாகும் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தீபனமாம் பரிசுத்தடைத்தாம் ஈரற்பலிக்கும் மார்புக்கும் தொண்டைக்கும் வலிமைக்கொடுக்கும் பலகீனத்தை மாற்றுவிக்கும் வியாதி மந்தப்படுத்தும் வயிற்று வலிக்கும் பரிகாரம் தேன்பொதிறு.

உப்புக்கலந்த ஜின்னுக்கட்டி.

மேற்சொல்லிய சீர்மையிலுள்ள பசுக்களின் பாலைப் பாகஞ் செய்து உப்புகலந்து கட்டிய ஜின்கட்டியைப் புசிப்பதினா லுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேசத்தின் சுரப்பைமாற்றும் பசுமைகொடுக்கும் வியாதி மந்திப்பும் தவனத்தை யதிகப்படுத்தும் பசுகாரம் குட்டிடம்புக்குப் புளிப்புச்சேர்க்கவும்.

பால்வகைப் படலம் முற்றிற்று.

இருபத்தைந்தாவது.

பழவகைப் படலம்.

இனிப்பக்கொடி முந்திரிப்பழம்.

மிக்கமேன்மையும் தக்கபுகழையும் பெற்று விளங்கும் பாரா பங்காளா கோரைச்சார்ந்த அதன் அல்லது ஏடன்முதலான அறப்புத் தேசங்களில் செழிப்பாய் விளையாநின்ற இனிப்புக்கொடி முந்திரிப்பழத்தைப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டைத்தணிக்கும் அரோசிகத்தை மாற்றும் தேகம் பருக்கும் பித்தஅழலைமாற்றும் நீர்ப்பெருக்குண்டாம் மேனிகொடுக்கும் உலர்ந்தபழத்தை போஜன பதார்த்தங்களோடும் அநேக யவுஷதங்களோடும் சேர்த்துக்கொடுக்க தேகத்துக்கு வலிவுண்டாம் வியாதி ஈரலிலும் மண்ணீரலிலும் இக்கண்டையுண்டு பண்டு சில வேளை சீரணம் ஆகாமல்போவதுண்டு பரிகாரம் சீரகம் காட்டுச்சீரகம்.

புளிப்புக்கொடி முந்திரிப்பழம்.

மேற்கூறிய பங்காளா கோரைச்சேர்ந்த அறப்புத் தேசங்களில் மிகுதியாய் விளையாநின்ற புளிப்புக்கொடிமுந்திரிப்பழத்தை புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்யும் ;வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீபனமாம் உதிரக்கடுப்பை மாற்றும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் வறட்சியுண்டாம் மந்திக்கும் சுரமுண்டாகும் பரிகாரம் தேன் இஞ்சி.

சீமை அத்திப்பழம்.

இதுவும்மேற்படி அறப்புத்தேசங்களில் அதிகமிகுதியாய்விளைந்துவராநின்ற சீமைஅத்திப்பழத்தை புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் உதிரம் அதிகமாக உற்பவிக்கும் மலங்குறைந்து சுரம் அதிகரிக்கும் சூட்டையகற்றும் தேகந்தழைக்கும் வலிவு அதிகரிக்கும்

தொண்டைக்கும் மார்புக்கும் கிபுகாளெனல்லும் கமலைத்தைதப்பற்றிய நோய்க்கும் அதிக உபயோகப்படும் வியாதியில்லை பரிகாரம்இல்லை.

உலர்ந்த சீமைஅத்திப்பழம்.

முற்கூறிய தேசங்களிலேயே விளைந்து உலர்ந்துவருகின்ற உலர்ந்த சீமை அத்திப்பழத்தைப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சத்துக்களை வேகவைத்துப்படுத்தும் மார்பிலும் தொண்டையிலுமுள்ள வறழ்ச்சியையுமாற்றும் நுரையீரலுக் குபயோகப்படும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

கிஷமுஷ்பழம்.

இதன்மேற்சொல்லியிருக்கும் தீவுகளில் மிகுதியாகக்காய்த்துப் பழுத்திருக்கும் கிஷமுஷ்பழத்தைத் தின்னுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் மலத்தைப்போக்கும் மூலம் இருமல் குரல் கம்மல் இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் பரிகாரம் புளி.

இதன்குணம்.

இந்தத்திராட்சிப்பழமானது அறப்புதேசங்களைச்சேர்ந்த ஏடன் அதன் முதலிய நாடுகளில் விளைவதைப் புசிப்பதினுலுண்டாகிய பலன்.

சீவுராஞ்சிப்பழம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டை யகற்றும் மலத்தைப்போக்கும் தழைப்புண்டாகும் வியாதிஇல்லை பரிகாரம் இல்லை.

இனிப்பு மாதுளைப்பழம்.

மேற்கே ஊத்தக்குடியைச் சேர்ந்த திருச்சிறைப்பள்ளி முதலிய கிராமங்களிற் பழுத்து வெடித்திராநின்ற இனிப்பு மாதுளம் பழத்தைப் புசிப்பதனுலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் இருதயத்தின் வறழ்ச்சியைமாற்றும் மூளைக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் கிபுநாளெனனும் ரோகத்துக்கு உபயோகப்படும்

பித்தத்தின் தணலையாற்றும் நீர்ப்பெருக் குண்டாகும் வியாதி தொண்டைகம்மும் இதின் சக்கை ஜீரணப்படாது பரிகாரம் சருக்கரை கற்கண்டு.

புளிப்பு மாதுளைப்பழம்.

இது மேற்சொல்லிய வூர்களில் பழுத்திராநின்ற புளிப்பு மாதுளப்பழத்தை புசிப்பதிறைலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசக்தவுணவாம் சௌக்கியம் அதிகருட்டையகற்றும் புளிப்புமாதுளாம் பிஞ்சாக்கு பேதி சீதபேதி ரத்தபேதி இவைகள் கட்டுப்படும் வியாதி மந்திக்கும் ஈரலைப் பஞ்சைப்படுத்தும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்துக்குதவாது பரிகாரம் இஞ்சிமுறப்பா.

இனிப்பு அம்றாதுப்பழம்.

முன்சொல்லிய பிரதேசங்களுக்கு மேற்கில் பழனி திருப்பத்தூர் முதலிய விடங்களில் மிகுதியாய்ப் பழுத்திராநின்ற இனிப்பு அம்றாதுபழத்தைப் புசிப்பதிறைலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சத்தவுணவாம் சௌக்கியம் இனிப்பைக்கு வலிமைக்கொடுக்கும் தீபனமுண்டாகும் பித்த சூட்டைத்தணிக்கும் தவனத்தையடக்கும் சிபுகாரனைன்றும் ரோகத்தாக்கும் பீனிசத்தாக்கும் உபயோகப்படும் வியாதி காற்றை யுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் சுக்கு இஞ்சிமுறப்பா தேன்.

புளிப்பு அம்றாதுப்பழம்.

இதுவும் மேற்சொல்லிராநின்ற பழத்திற் புளிப்புள்ள அம்றாதுப்பழத்தைப் புசிப்பதிறைலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசத்தவுணவாம் சௌக்கியம் இனிப்பைக்கும் ஈரலுக்கும் வலிமைக்கொடுக்கும் தீபனமாகும் உதிரத்தைப்பற்றிய சூட்டையகற்றும் வியாதி குடலிற் கட்டுண்டாகும் பரிகாரந் தேன்.

நெல்லிக்காய்.

நீர்வளம் நிலவளம்பொருந்திய திருவாரூருக்கு மேற்குத்திசையில் நல்லிணம்பேராளமுதலிய வூர்களிலிராநின்ற கிராமங்களிருந்துவராநின்ற நெல்லிக்காயைப் புசிப்பதிறைலுண்டாகிய புலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் வயிற்றிலும் குடலிலும் மாசுகளைச் சேரவொட்டாமல் காக்கும் சூடுதணியும் பித்தமயக்கம் தாகம் அடங்கும் மலத்தைகட்டும் நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் அல்லது அவையல் நோயாளிகள் அரோசகத்தை யெடுக்கும் தினிப்பைக்கும் இருதயத்துக்கும் வலிவைக் கொடுக்கும்தீபனமுண்டாம் ஒக்காளத்தைமாற்றும் வியாதிகாற்றை யுண்டுபண்ணும் நரையிரலுக்குதவாது பரிகாரம் தேன்.

இனிப்புப்பிலியென்னும்பழம்.

வடதிசையில் இந்துஸ்தான் அறப்புஷதான்முதலிய தேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த கிராமங்களிலும் பழுக்காநின்ற இனிப்பு பிக என்னும் பழத்தைப்புசிப்பதனாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தினிப்பை இருதயம் மூளை இவைகளுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் புதானென்னும் ரோகத்துக்கு உபயோகப்படும் வியாதி இதின்சக்கையைற்றில் கட்டையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் தேனைப் போசனஞ்செய்த பிறகு சாப்பிடவேண்டியது.

புளிப்புபிகியென்னும்பழம்.

இதுவுமேற்கூறிய பழத்தில் புளிப்புள்ள பிகியென்னும் பழத்தைப் புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் பித்தசூட்டையகற்றும் இனிப்புப்பிகியைவிட தேகத்துக்கு அதிகவலிவைக்கொடுக்கும் வியாதி இருமலையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் தேன்.

புல்மாஞ்சிசெய்கிறவகை.

கோப்பைத்தண்ணீர கொதிக்கவைத்து அதில் 2-பலம் அயஸன்கிளாஸ்போட்டு அரைமணிநேரம் வேகவைக்கவும் அதில்பிச்சிஸவாட்டரும் பிற்றர் ஆமன்சும் போட்டு அதிகஞ் சுண்டக்கூடாது பின்புவடித்து ஒண்ணரைகோப்பை பால்விடவும் உம்முடைய டேஸற்று சர்க்கரைபோட்டு அச்சில்வூத்தி கூல்செய்துகொள்ளவும்.

டங்கர்ஒப்பர் செய்கிறவகை.

உமக்குவேண்டிய மாவையும் சர்க்கரையும் எடுத்துப் பாலி கரைத்து டங்கர்என்கிற இரும்பு அச்சியில் வெண்ணை தடவி நெரு பில்வைத்து மாவைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக ஊத்தி வேகப்பண் வும் பின்பு மறுபக்கத்தைதிருப்பி வெந்தபோது நூலிரில் சுருட்டி கொள்ளவும் மேலும் சிலர் பாலும் தண்ணியும் மாவுஞ்சர்க்கரையு கரைத்து மெத்தலேசாகவுஞ் செய்வார்கள்.

சரியான் பனிக்கட்டியில் ஐஸ்செய்கிற வகை.

அயஸ்செய்கிற தொட்டியில் முதல் பனிகட்டியை உடைத்து கைகொண்ட கறுப்புஉப்பையெடுத்துக்கலந்து தொட்டில் போட் சூடானபோது கிறிம்அய்சை பெரில் அல்லது மோலில்வார்த்து தொட்டியில்வைக்கவும் அதின்மேரில் பனிக்கட்டியும் உப்பும்போ ட்டு ரவுணுகதிருப்பவும் அரைவாசியானபோது சிறிமைகரண்டியி னாலே பொட்டிகூல்செய்து கட்டியானபோதும் ஊசில்கழட்டி வா கியனுப்பவும்.

ஐஸ்வாட்டார் செய்கிறவகை.

நேர்த்தியான சர்க்கரையும் எலுமிச்சன் அல்லது ஆரஞ்சிரச முங்கலந்து மெதும்பார்த்து கலர்குடுக்கவும் பிற்பாடுவடித்து உட னே அய்ஸ்மோலில்ஊத்தி கூல்செய்து கழற்றிகொள்ளவும்.

கர்னில்அல்லது ருஸைபிரிவாட்டர்ஐஸ்.

ருஸைபிறி அல்லது கர்னஸ்மின்னம்வேறுபழமானுலும் ரசத்தை எடுத்து சக்கரை சிருப்பில்கலந்து மெதும்பார்த்து கூல்செய்து கொள்ளவும்.

அய்ஸ்கிறிம்.

இரண்டுபவுன் எவ்வகைபழமாகினும் பிறஜரர்செய்துகொண்டு ஆழாக்குபால்-2, எலுமிச்சன்ரசம் சர்க்கரை உம்முடையடேஸ்ற்று அதுக்கு கலர்சிகப்பு கலந்துவடிகட்டி அய்ஸ்மோலில்ஊத்தி கூல் பண்ணவும்.

பிறவுன்பிமேற்அய்ஸ்.

பிறவின்பிறேட்டுகோயவைத்து தூள்செய்து கிறிமில்-2-3, மணி நேரம் ஊறவைக்கவும் பிற்பாடு சர்க்கரை உம்முடையடேஸற்று பார்த்து அச்சியில்போட்டு கூல்செய்யவும்.

டாட்பிறிகேக் செய்கிறவகை.

ஒருபவுன் பிற்றர் ஆம்மென்ஸ் ஆகிய கசப்பு பாதுமைப் பருப்பை சுத்தஞ்செய்து கொத்திக்கொள்ளவும் பின்னால் உடனே அறைப்பவுன் சர்க்கரையும் சடைப்பத்தாக அடித்து பருப்பை கலந்து தகரத்தட்டில் வெண்ணெய்த்தடவி கட்ஙைப்போட்டு துளி துளியாகவிட்டு மெதுவுகாங்கையில் அரைமணிநேரம் வேகப்பார்த்து மேசைக்கி வாங்கியனுப்பவும்.

பெப்பர்திராப்கேக்செய்கிறவகையாவது.

ஒருகிளார்ட் கிளாஸ்சோ பிருந்தியை வெள்ளிச்சாகப் பானை யில்வார்த்து அதோடுகூட ¾ கால்அவுன்ஸ் வெள்ளைமிளகுபோட்டு பிருசுப்பயரில் கால்மணிடயம் கொதித்தபின்பு சிலீனில் வடிகட்டி மறுபடியும் மெதுவுகாங்கையில் வைக்கவும் கொதிக்கிறபோது அது கொண்டறப்ஞுது சர்க்கரையைப் போட்டு பேஸ்டான போது வெள்ளைக்குதாசியில் வெண்ணெய்த்தடவி முளிதுளியாய் விட்டுக் காயவைத்து மேசைக்கி வாங்கவும்.

நேத்தியான கேக்குள் செய்முறை.

ஒருபவுன் வெண்ணையை இழைத்து கவ-பவுன்மாவும் ஒரு பவுன் சர்க்கரையும் ஒருபவுன் கிளின்காணிரம்-1, மூட்டை சிகப் பும்-4, முட்டைவெள்ளைப்புளி இதுகளை இழைத்து அச்சியில்போ ட்டு பெக்கில்விட்டு வெந்தபின்பு மேசைக்கி வாங்கவும்.

லிற்றில்கேக்ஸ்.

1-பவுன்மாவும்-அரைபவுன் சர்க்கரை அரைபவுன் வெண்ணை யும் உன்னுடைய மெதுமாகக்கலந்துகூட்டி தின்கேக்கு செய்து கொள்ள.

மாங்கனிதாட்டுசெய்கிறவகை.

6-கிறேப்பு மாம்பழத்தைசீவி நிக்சலேசாக அறுத்து பைடீ சில் வைத்து லோப்ஷுகர்தெளித்து கொம்புதேன் அல்லது பட்டர் கிறேஷ்ட்டு திரட்டுமூடி பேக்கில்விடவும் சிவந்தபின்பு வெள்ளை சர்க்கரையைத்தடவி சர்கரையைதெளித்து கொஞ்சநேரம் போக் கில்விட்டுப் பின்பு மேசைக்கி அனுப்பவும்

மேங்கோதாட்செய்கிறவகை.

ஒருபவுன் மாங்காயை கோலியைப்போலே சீவி பீக்கானில் பொட்டு ஒருகோப்பை சர்க்கரையில் கொட்டி கொஞ்சக் கல்லர் கொடுத்து சகலமும் ஒயிணும்விட்டு சாதிக்காயுரைத்து பட்டர் அல்

லது சுவிற்கிரேஸ்ட்டுபோட்டு போக்கிலேவிடவும் செவந்தபின்
எடுத்து மேசைக்குவாங்கவும்

ஜிஞ்சர்பிரேட்.

3-பவுன்மாவும் ஒருபவுன் சர்க்கரையும் ஒருபவுன் வெண்ணெ
யும் 2-அவுன்சு சுக்குதூளும் ஒருபெரிய சாம்க்காய்தூளும் ஒ
பவுன் வெல்லப்பாவும் ¼-பயின்டபாலும் இவைகளைகலந்துபேஷ
டாக்கி அரைகோப்பை ஆரஞ்சுசெயிற்பழமும் பொடித்து ¼-அவுன்
லவுங்கமும் ¼-அவுன்ஸ் பட்டையும் இடித்துப்போட்டு தொட்
டன்மனசுபடியே அச்சிலிருல் அமுக்கி பேக்கில்விட்டு பின்
மேசைக்கு அனுப்பவும்.

வேறுவகை ஜிஞ்சர்பிரேட்செய்முறை.

முக்கால்பவுன் மாவும் 2-அவுன்சுக்கும் ¼-அவுன்ஸ்சாதிக்க
யும் லவுங்கப்பூவும் சாதிபத்திரியும் முளபக்ஷிணி இவைகளைக் கலந்
முக்கால்பவுன் சர்க்கரையும் 2-பவுன் திரிக்கிள் கொதிக்கிறபோது
அரைக்கால்பவுன் வெண்ணெயை எலுமிச்சங்காய் அறைட்சித்தூ
போட்டு பிரட்டி தகரத்தட்டிலே வெண்ணெதடவி கொட்டைப்பா
குப் பிரமாணம் குவிக்கு அருண்டலேபோக்கி பணுப்பவும்.

பிர்சுபன்ஸ்.

ஒன்னரைபவுன் மாவும் அரைபவுன் சர்க்கரை ஒ
பவுன்வெண்ணெயும் அதில்கொஞ்சம் வெந்நீர்வார்த்து ஆருகரண்
ரேஸ்வாட்டர் விட்டிபைற்ருக்கி அரைபயின்ட புளிமாவை வார்
து அந்த அவன்சுகார்லே இற்றுகப்போட்டு போட்டு மூடிவைத்து
பின்பு அச்சில்போட்டு குப்க்கு காங்கையில் வெந்தபிற்பா
எடுத்துவிடவும்.

மாதேருபன்ஸ்.

8-அவுன்ஸ்வெண்ணெ 14-அவுன்சுமாவும் 6-அவுன்ஸ் சுத்த
மானசர்க்கரையும் அரைஜாதிக்காதூளும் மூஇஸ்பூன்களுக்குதூளு
லார்ஜிஸப்பூன் கேக்னீரையும் இவைகளைக்கலந்து வெண்ணெயில்
இழைக்கவும் 2-முட்டையை அரைமணிநேரம் அடித்து ஒயின்கி
ளாஸ் ஷேரிவாக்கவும் வார்த்து அச்சில்போட்டு போனடுப்பு குய்க்
காங்கையில் விடவும்.

மெல்க்குபோன்சி செய்கிறவகை.

4-புட்டிபாலை சாசுபானையில் வார்த்து மெதுவுகாங்கையில்
கொதித்தபின்பு இறக்கி ஒருபுட்டி கொளம்பு பத்தாயிசாராயம்-12

எலுமிச்சம் பழரசமும் ½-பலம்லவங்கம் ¼-பலம்பட்டை ¼-பலம் சாபத்திரிப்பொடிசெய்து அரைவீசை சர்க்கரையும் போட்டு புளி ப்பு தித்திப்பு மெதம்பார்த்து கம்பளியில்வடித்தி 2-3-தரம் மாத்தி புட்டியில்வூத்தி கார்க்குப்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

ராஷ்பிரிபோட்டு செய்கிறபாகம்.

4-புட்டி ராஷபிரிரசம்எடுத்து அதில் முக்கால்வீசை வெள்ளை சர்க்கரையும் 2-பலம் சுக்குப்பொடி ஒருபுட்டி பத்தாயிசாருயமும் வார்த்து டேஷட்டுபார்த்து கம்பளிப்பையில்வூத்தி 2-மூனு தருதி மாத்திக் கிளியர்பார்த்து புட்டியில்நிரப்பி கார்க்கடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஆப்பில் அல்லது மாங்காசல்லிசெய்கிறவகை.

பவுனுக்கு மூனுகொண்டமாங்கா 12-மாங்காயைசீவி அறுத் துகலாயிபாணையில்போட்டு தகுந்த தண்ணீர்வார்த்து வெந்தபின்பு துணியிலேதிக்காக 4-கோப்பைவடித்து 4-கோப்பே சர்க்கரையில் சிரோப எடுத்துக்கலந்து கொதிக்கவைத்து அழுக்கைஎடுத்துஅரை மணிநேரத்திற்குள்ளாக மோந்துபார்த்து 4-பவுன்சாடியிலே நிரப் பிக்கொள்ளவும் விஷயங்கம்முடமனது.

கொய்யாப்பழம்சல்லிசெய்கிறவகை.

4-பவுன் கொய்யாப்பழத்தைதசிலை அறுத்து தகுந்ததண்ணீர் வார்த்துவெந்து திக்காகவந்தபோது 4-கோப்பைசிறேனி துணியில் வடித்து கோப்பை சர்க்கரை சராப்புகலந்து புளிப்பு உப்முடைய டேஷபொர்த்து கொதிக்கிறபோது அழுக்கைத்தள்ளி கொஞ்சம் ஷைஷடுபாட்டு அரையணி நேரத்திற்குள்ளாக மோந்துபார்த்து இரைக்கி 4-பவுன் சாடியிலேரொப்பி கார்க்குப்போடவும் மேலும் வூடரப்பில் ஜல்லியும்சரிக்கிகரியெடை ஒருகோப்பைகிறேவியும்ஒரு கோப்பைதிக்கு சிராப்புங்காச்சி ஜல்லிமுடித்துக்கொள்ளவும் இந்த மாதிரிபிரமாணமாய் காசிலிப்பூஜல்லியும் வருமெனக்கொள்க.

மிளகுநீர்பேஷ்டு.

1-பவுன்கொத்துமல்லி அரைபவுன் வெள்ளைஉப்பு அரைபவுன் சர்க்கரை ½-பவுன்கடுகு ¼-பவுன்மிளகு ½-பவுன்மிளகா ½-பவுன் மஞ்சள் அரிக்கால்பவுன் இஞ்சி அரிக்கால்பவுன் வெள்ளைப்பூண்டு வீசம் பவுன்வெந்தியம் வீசம் பவுன்சீரகம் இதுகளைப்பொடிசெய்து பயின்றுசீமை எண்ணெயில் கலந்து தகுந்த காடிவிட்டுக் கூட்டிக் கொள்ளவும்.

மதிராஷ்கறிபவுடர்.

2-பலம் கொத்தமல்லி அரைபலம் கடலைமாவு ¼-பலம் மஞ்சள் கால்பலம்உப்பு கால்பலம் கடுகு அரிக்கால்பலம் மிளகாவீசம்பலம் வெள்ளைப்பூண்டும் இதுகளைப் பொடிசெய்து கலந்து புட்டியில் நிரப்பிக்கொள்ளவும்.

மாங்காபிக்கில்.

௱-மாங்காயைசீவி மையத்தில்பிளந்து பருப்பை எடுத்து கொஞ்சம் வெள்ளை உப்புபோட்டு ஊறவைக்கவும் பின்பு 5-பலம் பச்சைமிளகாய் 5-பலம் இஞ்சி 5-பலம்தோல்வெடுத்தகடுகு 1-பலம் மஞசள்பொடி 1-பலம்சர்க்கரை 2-பலம்வெள்ளைஉப்பு இதுகளில் சிலதுகொத்தி தகுந்தகாடிவிட்டு 2-பயின்டு சீமைஎண்ணெயில் தாளிதம்பண்ணி மாங்காய்களுக்கு இஷ்டப்பிளவுசெய்து நூலால்கட்டி உப்புமிளகுபோட்டு காய்சின காடியில்விட்டு 20-நாள் வெய்யலில் வைக்கவும் அல்லாமலும் சிலர்மாங்காய்களை சார்அறுத்துமேற்சொல்லிற மசாலையில் பிரட்டிசாடியில் அடிக்கி அந்தமசாலையில் சிறேவியை வார்த்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

லைம்பிக்கில்.

௱-எலுமிச்சங்காயை நாலாகப்பிளந்து வெள்ளை உப்பில் மூனு நாள்வெய்யலில் ஊறவைத்துபின்பு 15-எலுமிச்சரசமும் தகுந்தசாடிஉப்பு வால்மிளகு இஞ்சி பச்சமுளகா வெள்ளைப்பூண்டு இதுகளெல்லாங்கலந்து சாடியில்நிரப்பிக்கொள்ளவும் வேறு இஞ்சிபலம்-1, பச்சைமிளகாபலம்-1, வெள்ளைஉப்புபலம் அரைசர்க்கரைபலம்-1 மஞ்சள்பொடிபலம் அரைஇஞ்சியை சிதைசெய்து பச்சைமிளகாயைப்பிளந்து 2-புட்டி சீமைஎண்ணெயில் இதுகளெல்லாந் தாளிதஞ்செய்துக்கொள்ளவும்.

சைவபாகசாஸ்திரம்

முற்றுப்பெற்றது.



உ

கடவுள் துணை.

நளவீமபாக புலவுநூற்படலம்.

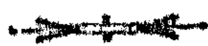
தற்சிறப்புப்பாயிரம்.

காப்பு.

அறுசீர்க்கழிநெடிலாசிரியவிருத்தம்.

எவ்வகையிற் கருமமுநன் கியல்விக்கு
    மிறைவனைமுன் னேத்தலெங்கள் முறை
செவ்வகையிற் முனிமறைநர் நெடுமொழியைக்
    கடைப்பிடித்துத் தெரிவீர்நாலைச்
துவ்வகையிற் புலவுமுதலியதொகுத்து
    நளியுரைப்பத்தொடில்சீர்சால்
மைவகையிற்பொருமதவாரணமுகத்தோன்
    மலரடிகள்வழுத்தல் செய்வாம்.

அவையடக்கம்.



நிலைமண்டில வாசிரியப்பா.

உரைநீர்க்கடல்வியனிலம் புடைஇப் பிறந்தாற்றல்
கலையினிலைக்குத் தடம்பொறையெனவிரை
யழுக்கார்துவெருளி யவாவின்றுச்சொல்
லொழுக்காலுடையரா யொரீஇப்புறங்கூறிச்
செய்நன்றிகொன்ற சிதடர்கட்கனறிச்
செந்நெறிச்செவலு தெளிதமிழொருங்குணர்ந்
தெம்மனோர்யார்க்கு மினிதறனுரைத்தலிற்
றம்மனோரில்லாத் தனிநாச்செல்வர்தம்
பொற்பமைகழன்மலர்க் கமையுற்றுளத்தேன்.

வணக்கொடுமருடிணைக்குறிஇன்மொழி
இளஞ்சிறார்மொழியி னுளஞ்செறார்கொள்பவென்
றாக்கியுரைப்பஃதூனுறைத்புகறும்
போக்கறுபனுவல் புகல்பவன்முகத்தா
லாங்கவைதெருளோ னல்லேலன்மன்ற
வோங்குயிர்கோறல்செய் தான்டிகென்னுத
லீறின்றுணிபன் றாணையில்வாழ்க்கையர்
பேதுறவட்டுணிற் பெருவளிமுதலா
மும்மையுநோய்செயன் முன்னாயுவைடு
செம்முறைவிளங்கத் தெரிப்பான்புவைடு
கல்லாரொடுமட னல்லாரிவணோலா
மடுதொழில்புரிஞ ராகவினியற்சொ
லொடுகிராமியச்சொ லுறநனிபழகீஇச்
சுருக்கமில்பெருமிதத் தாருக்கிற்றலைமைகொண்
மகமதைவழிபடீடம் அகமதுசேனுசாத்
துணைக்கொடுதோமிலாத் தவன்றியகேள்விப்
பிணக்குறுபுல்லமைசேர் பெருந்தகையோர்க்கெறு
மென்பதைநெஞ்சகத் திறையுமாமின்றி
மன்பதைத்தெருதியின் மடமையேயுழற்றினா
றெற்கமின்றிமுறைசெய் பறபதைதரு
முன்னலாப்பெற்றிமை மூதியர்போற்றன்றே
யன்னதூற்றுக்கோலாப் பெறீஇபெறலே

பாயிரம் முற்றிற்று.

ஶ்ரீ

சுபமஸ்து

புலவு நூல் பீமபாகம்.

உலகத்துயிர்களுக்கு இன்றியமையாத பாகவகைகளிற்

புலவுவகை.

அக்நிபுலவு.

பத்துசேர் ஆட்டுமாமிசத்தைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொண்டு சுத்தஜலத்தில் மூன்றுநான்குமுழுகி நன்றாய் நீர்வடியும்படி புதுக்கூடையில் போட்டு ஒரு நாழிகைவரையும் பலகையின்மேல் வைத்திருந்து, பதினைந்துசேர் வேகத்தக்க தேக்சா என்கிற ஈயம் பூசிய செம்புத்தவலையில் ஐந்துசேர் நெய்விட்டு நன்றாய் காய்ந்த பக்குவத்தில் (அதாவது அதில் ஒருதுளி நீர்விட்டால் அதிக சத்த முண்டாகிற சமயத்தில்) இரண்டுசேர் வெங்காயத்தை அரிந்து அந் நெய்யில் பெய்து அதுமிகவும் சிவந்தபின்பு அதிலே நான்கில் மூன் றுபங்கை இரும்புத்தட்டைக் கரண்டியாகிய சட்டுவத்தால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இலவங்கம், கருவாப்பட்டை, ஏலக்காய் இவை ௧௧-ரூபாய்-எடை நிறுத்துவைத்தும் பாதிப்பங்கெடுத்து, அடுப்பின் மீதுள்ள நெற்றியிற்போட்டுக் கொஞ்சஞ்சிவந்தபின்பு மேற்படி மாமிசத்தை, காய்ந்துகொண்டிருக்கிற நெய்யில் ஒருமிக்கப்போட்டால்முகத்தில் நெய்தெறிக்குமாதலால், சட்டுவத்தின்மீது கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வைத்துமெல்லென நழுகவிடவேண்டும் இவ்வாறு மாமிசமெல்லாம் விட்டபின் அந்தச்சட்டுவத்தால் அடிபற்றாமல்கிண்டிஒருமூடியினால் மூடவேண்டும்,

இஞ்சிசேர்-½. உரித்தவெங்காயம் கைப்பிடி-1, உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு கைப்பிடி-1½. கொத்தமலித்தழை கைப்பிடி 2. கசகசா சேர்-¼, முன்னே எடுத்துவைத்த கிராம்பு ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை இவற்றிற்-¼, தேல்தோல்சீவிய கொப்பரத்தேங்காய்சேர்காலே அரிக்கால் வறுத்தகடலைப்பருப்புதுலாம் 1¼-தோல்போக்கியவாதுமைப்பருப்பு பலம்-2, தனித்தனியேநன்றாய்ச் சந்தனம்போல்அரை

த்து, கசகசாத்தேங்காய்க்கடலை அரைப்புகடலைமாத்திரம்வைத்துக் கொண்டு இஞ்சிமுதலியவற்றின் அரைப்புகளை வெந்துகொண்டிருக் கிறமாமிசத்தில் பெய்து 7-அல்லது 5-படித்தயிரில் $\frac{1}{4}$-சேர் உப்பைக் கரைத்து அதில்விட்டு 14-15- எலுமிச்சம்பழங்களை அறுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் பிழிந்து விதைகளைப்போக்கி அந்தரசத்தைமேற்படி தேக்சாவில் விட்டுச் சட்டுவத்தினால் அரைநாழிகைக் கொருதரங் கிண்டி மூடியினால் மூடவேண்டும்.

மாமிசம், தயிர்முதலிய வற்றிலிருக்கிற நீர்ப்பசை வற்றியபின் மாமிசத்தைச் சட்டுவத்தாலெடுத்து நீரில்கையைத்தோய்த்துத்தொட் டுப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் அடுப்புத்தீயைக்குறைக்கவேண் டும். வேகாமலிருந்தால் கொஞ்சந் தண்ணீர்விட்டு அந்தத்தண்ணீர் வற்றி நெய்ப்பதமாயிருக்கும்போது மேலெடுத்து வைத்திருக்கும் கசகசாமுதலிய மூன்றின் அரைப்புகளையும் அதிற்போட்டு அடுப் பெரிக்காமல் தணலின்மேலிருக்கும்போதே சட்டுவத்தால் கிண்டி மூடியால்மூடி இறக்கிவைக்கவேண்டும் ஆறுகிறபரியந்தம்மூடியைத் திறக்கக்கூடாது.

சத்தக்ஸ் சீரகச்சம்பா அனைச்சம்பா காலாபத்து வாலாஜாப சந்து இவ்வைந்துவித அரிசிகளே புலவுக்கு யோக்கிய மானவைகள் இவை கிடையாதபட்சத்தில் அதிக மெல்லியதாயிருக்கிற மற்றெந்த அரிசியாவது பழையதாயிருந்தால் கோழியில்லாமல் கீட்டிக் கல் மணல், உமிமுதலியது இல்லாமல் ஆய்ந்து பத்துச் சேர் அரிசியெடுத் துத் தண்ணீரிற்பெய்து அரித்து மூன்றுதரக் கழுநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையில் கொட்டிக்கழுநீர் முழுதும் வடியவைக்கவேண்டும்.

ஒருபெரிய தேக்சாவில் அரைச்சேர்நெய்வார்த்துத்தோலுரித்த வெங்காயம் சிலது அரிந்துபோட்டுக்கிராம்பு, ஏலக்காய், கருவாப் பட்டை இவைகளில் சிறிதுசேர்த்து மூடியால்மூடி அடுப்பின்மீதே ற்றி நன்றாய்க்காய்ந்தபிறகு ஒருசேர் அரிசிக்கு ஒன்றரைச்சேர் வீத மாகச்சுத்தசலத்தை அளந்து அந்தத்தேக்சாவில்வார்த்து நீர்கொதி த்தெரிக்கும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியை அதில்பெய்து அரிசிப்படி ஒன்றுக்கு உப்பு இரண்டுகைப்பிடி வீதமாகக்கணக்கிட் டு முன்னே தயிரில்கரைத்த கால்சேர் உப்புப்போக மீதி உப்பை அரிசியில் பெய்து சட்டுவத்தினால் ஆட்டி மூடியால்மூடி அரைநாழி கை பொறுத்துத் துழாவி நீர் முழுமையும் அரிசியில் சுவறிச்சிறிது

நீர் நிற்கும்பக்குவத்தில்கிண்டி முன்னே தேக்சாவில் சுத்தப்படுத்தியிருக்கிற மாமிசமுழுதும் சாதத்தில் சேர்க்கவேண்டும்.

அதன்மேல் இரண்டுசேர் காய்ச்சினபால்விட்டுச்சட்டுவத்தால் அடுப்பிலிருந்து மேல்வரைக்கும் செவ்வையாய்க்கிண்டி ஐந்துமுழ வஸ்திரம் நனைத்துப்பிழிந்து மூடிக்குத்தேக்சாவின் கங்கில்வளைய மாகச்சுற்றி மூடியால்மூடித் தணலெடுத்து மூடியின்மேலும் தேக்சாவின்பக்கங்களிலும் சேர்த்து அரைநாழிகைப்பரியந்தம் முறத்தால் நாற்புறத்திலும்வீசி ஒரு நாழிகை ஒன்றரை நாழிகைப்பரியந்தம் அதைத்தொடாம லிருக்கவேண்டும்.

பின்பு கங்கில் சுற்றியிருக்கும் வஸ்திரச்சுருளிலிருந்து ஆவிபுறப்பட்டால் சாதம் நன்றாய்ப் புழுங்கிப்போய் விட்டதென் றெண்ணி வேறொருதுணியைக் கையிற்பற்றிக்கொண்டு மேல்மூடியைத்திறந்து சாதத்தைச்சட்டுவத்தால் நான்கு பக்கங்களிலும் கிண்டியெடுத்துப் பார்க்க யாதொரு குறைவுமின்றிச் செம்மையாய்ப் பக்குவப்பட்டிருந்தால் மூடியால்மூடித் தேக்சாவை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிட வேண்டும் பக்குவம் நீத்து தப்பியிருந்தால் அடுப்பின் மீதேற்றி அரை நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும். இது புசிப்பதற்கு யோக்கியமாயிருக்கும்.

முறம்புலவு

இருபத்தைந்து கோழிகளை அறுத்து இறகுகளைமேல்தோலோடுபோக்கித் தண்ணீரில்போட்டு நன்றாகக்கழுவியெடுத்துவயிற்றைப் பிளந்து ஈரல், துரையீரல், குண்டிக்காய், அதாவது மாங்காயீரல், பிச்சு, குடல், தலைமுதலியவற்றை நீக்கி, ஒவ்வொரு கோழியையும் 7-அல்லது 9-துண்டுகளாகச்செய்து மறுபடியும் மூன்றுதரம் தண்ணீரில்கழுவிப் புதுக்கூடையில் போட்டுக்கீழேமண்ணொட்டாதிருக்கும்படி பலகையின்மேல் ஒருநாழிகை பரியந்தம் வைத்துத் தண்ணீர்வடியச் செய்யவேண்டும்.

பட்டணத்துப்படியால் பத்துபடிநெய்ஒருதேக்சாவில்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்தபின்பு உரித்தவெங்காயம் இரண்டுசேர் அரிந்து தண்ணீரில் போட்டெடுத்துக் கொதிக்கிற நெய்யிற்பெய்து நன்றாய்ச் சிவந்தவுடனே சட்டுவத்தால் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வெங்காயத்துண்டுகளிற்சில நெய்யிற்கிடப்பினும் குற்றமில்லை ஏலக்காய்பலம்-1¼, இலவங்கம்பலம்-1¼, கருவாப்பட்டைபலம்-1 இவற்றை அந்த நெய்யிற்பெய்து சிவந்து வருகிறசமயத்தில் மேற்கண்டகூடையிலிருக்கிற மாமிசத்தை ஒருபிக்கக்கொட்டாமல் சட்டுவத்தைத்தேக்சாவாய்க்கு நடுவிற்பிடித்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக வைத்து நெய்யில் நழுகிவிழ விடவேண்டும்.

அப்படிவிட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறி, 3-சேர்த்தயிரில் ½-சேர் உப்பைக்கரைத்து அதில் விடவேண்டும். பிற்பாடு மூன்றுகைப்பிடி ஆய்ந்தபச்சைக் கொத்தமல்லித்தழை ஒருகைப்பிடிப் புதினாத்தழை போட்டுச் சட்டுவத்தால் கலக்கச்செய்து மூடியால் மூடிவிட்டு புறனிலத்தோல் போக்கிய இஞ்சிசேர்-¼, கிராம்புபலம்-1, ஏலக்காய் பலம்-1, கருவாப்பட்டை பலம்-¼, மேல்தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்புபலம்-3, கொப்பறைத்தேங்காய்-½, கசகசாசேர் அரிக்கால் வறுத்தகடலைப்பருப்பு சேர்மாகாணி, இவைகளையும் கடலையிற்காற்சேர் வெள்ளைப்பூண்டையும் தனித்தனியே மைப்போலரைத்துக் கடலைத் தேங்காய்க்கசகசா அரைப்புகள்தவிர மற்ற அரைப்புகளையெல்லாம் அடுப்பின்மேலிருக்கிற தேக்சாவிற்போட்டுச் சட்டுவத்தால்நன்றாய்க்கிண்டி மூடியால் மூடிவிடவேண்டும் அக்நாஸ் சீரகச்சம்பா, அனன்சம்பா, காலாபத்து, வாலைஜாபாத்து, முதலிய இவ்வித அரிசிகளில் ஏதேனும் ஓர்வகை அரிசியை-17-அல்லது 20-சேர் எடுத்து நன்றாய்த்தீட்டி தவிடுபோகப் புடைத்துக் கொழித்துக்கல் முதலியவைபோக்கி மூன்றுதரங்கழுவிக் கழுநீர்போக்கி, மறுபடியும் அரிசியை ஒருதரம் அரித்து சயம்பூரண தேக்சாவில்பெய்து அரிசியின்மேல் சலம்நிற்கும்படியாக இரண்டுகுடஞ்சலம் கொட்டி வைக்கவேண்டும் அடுப்பின்மேலிருக்கிற தேக்சாவின் வாயைத்திறந்து மாமிசத்தில் ஒருதுண்டைச் சட்டுவத்தாலெடுத்துக் குளிர்ந்தசலத்திலதைத் தோய்த்துக்கொண்டு நசுக்கிப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க் கிண்டிப்பார்த்து தண்ணீர்பசை சிறிதுமில்லாமல், நெய்ப்பதமாயிருக்கிற பக்குவத்தில் அடுப்பில் தீயைத்தணித்துச் சிறுதீயாக எரிக்கவேண்டும். முன்னே அரைத்து வைத்திருக்கும் கடலைத்தேங்காய்க் கசகசா அரைப்புக்கள் மூன்றையும். மேற்படி தேக்சாவில் போட்டுச் சட்டுவத்தால்செம்மையாகக் கலக்கும்படிக் கிண்டிவிட்டுப்பின் அடிபிடிக்காமல் அடிக்கடிக்கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கும் பக்குவப்படுகின்ற சமயத்தில் தீயைச்சிறி

தாவது எரிக்காமல் தணலின்மேலே தானே யிருக்கவைத்துக் கால் நாழிகைவரைவில் விடாமல்கிண்டி இறக்கிவிடவேண்டும்.

தேக்சாவில் வைத்திருக்கிற அரிசியைப் புதுக்கூடையில் பேட்டுக்கீழே மண்ணொட்டாதிருக்கும்படி அகலப் பலகையின்மேலே வைக்கவேண்டும். முப்பதுசேர்பிடிக்கும்படியான ஒருபெரியதேக்சாவை நன்றாய்க் கழுவி ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் உள்ளே துடைத்து அடுப்பின்மேலேற்றி சமைத்து இறக்கிவைத்திருக்கும் தேக்சாவிலிருந்து நெய்யை ஒருபடியளவுக்கு இறுத்துக்கொண்டு அந்த நெய் முழுதும்விட்டு அது காய்ந்துகொண்டிருக்கையில்முன்னே ஒருகைப்பிடி அரிந்த வெங்காயமும் அதன்பின்னே கிராம்பு, ஏலக்காய், கருவாப்பட்டை இவற்றில் சிறுதும்போட்டுச் சிவந்துவருகிற பக்குவத்தில் ஒருசேர் அரிசிக்கு ஒன்றரைச்சேர் விதம் அரிசி பழசாயிருந்தால்ஒன்றரைமுக்காற்சேர் விதமாகக்கணித்து மேற்படி அரிசியளவுக்குச்சலத்தை அளந்து காய்ந்து கொண்டிருக்கிற தேக்சாவில் வார்த்துமூடியால் மூடித்தீயை அதிகமாய் எரித்துத்தண்ணீர் கொதிக்கும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப் பெய்து சட்டுவத்தால் துழாவி மூடிவிடவேண்டும்.

அரையே அரைக்கால் அல்லது முக்கால்திட்டம் அரிசிவெந்துவரும்போது தண்ணீர் முழுதும் வற்றிப்போகும், அத்தருணத்தில் சமைத்துவைத்திருக்கிற மாமிசத்தை அதிலுள்ள நெய்யோடு அந்தத்தேக்சாவில் மெல்லெனப்போட்டுச் சட்டுவத்தால் நான்குபுறமும் நன்றாகக்கக்கிண்டிக் கலக்கும்படிசெய்து முன்னமே நெய்யில் வறுத்திருக்கும் வெங்காயத்தையும்; 3-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் ஒருபாத்திரத்தில் கொஞ்சம் வெந்நீரோடுகலக்கி அந்தச்சாதத்தில் முழுமையும் பரவும்படி விடவேண்டும்.

உடனே-5-6-முழ வெள்ளைச் சீலையைச் சுத்தசலத்தில் தோய்த்துப்பிழிந்து முறுக்கித் தேக்சாவின் வாய்க்கங்குக்கு வளையமாகச் சுற்றி மூடியால் அழுத்திமூடி அதில்நிறையத் தணல்போட்டு அடுப்பினுள்ளிருக்கும் மற்ற தணல்முழுது மெடுத்துப்பகிர்ந்துதேக்சாவின்மூன்று பக்கங்களிலும் அணைத்துக்கட்டி சுருட்டிச் சுற்றிக்கட்டியசீலையிலிருந்து ஆவிவரும்போது மூடியை மெள்ளத்திறந்து சட்டுவத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதனால் மூலைகளில் சொருகிச் சாதத்தையெடுத்துப் பதம்பார்த்துச் சிறிதுங் முறைவில்லாமல்பக்குவப்பட்டிருந்தால், மேலே ஒரு வெள்ளைச் சீலையால் மூடித் தேக்சாவைஇறக்

கிவிடவேண்டும், அரிசி ஒன்று அரை வேகாமலிருந்தால் மூடியால் மூடித் தேக்சாவை மறுபடியும் கால்நாழிகைப் பரியந்தம் அடுப்பின் மேலேற்றிவைத்துச் சாதத்தைப் பதம்பார்த்துப் பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவைக்கவேண்டும், இதைச் சற்றுச் சூடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

குர்தாப்புலவு.

ஆட்டுமாமிசம் வழுவழுப்பில்லாமல் கெட்டியாயுள்ளதாய்த் தேடி எலும்பைப்போக்கி, 10-சேர் எடுத்து மூன்றுதரம் தண்ணியில்கழுவிக் கசாயக்காரன் கையிற் கொடுத்துச் செம்மையாய்க்கொடுத்துவித்து இரண்டு மூன்றம்மிகளைச் சேகரித்து மெழுகுபோல அரைத்து ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்

மேற்புறணிபோக்கிய இஞ்சிசேர்-¼, உரித்த வெங்காயஞ் சேர் அரை. உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு சேர் காலேமாகாணி, கிராம்புபலம் ரண்டரை, ஏலக்காய்பலம்-2, கருவாப்பட்டை-பலம் - ஒன்றை, கசகசா வேர் அரை, தோல்நீக்கிய கொப்பரைத்தேங்காய் சேர்முக்கால், கடலைசேர் மாகாணி-கொத்துமல்லி விரை பலம்-1, கொத்துமல்லித்தழை கைப்பிடி;3, புதினாத்தழை கைப்பிடி-1, குங்குமப்பூ வராகனெடை-2, தோல்போக்கிய பாதுமைப்பருப்புப் பலம்-3 இவற்றைத் தனித்தனியே தேர அரைத்து அந்த அரைப்புகளையும் நொறுங்கப்பொடிசெய்த காற்சேர் உப்பையும் முக்கால் அல்லது-ஒருசேர் புளித்தயிரிற் பாதியையும் அரைத்து வைத்திருக்கும்.

மாமிசத்தில் சேர்த்து நன்றாய்க் கலக்கும்படி செய்தபின்னே இருபது எலுமிச்சம் பழச்சாறும்விட்டுப் பிசைந்து அதன்பின் இருப்புத் தயிரையும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாகப் பொறுத்துப்பொறுத்து வார்த்துப் பிசைந்து இரண்டு மூன்றுபேர் உட்கார்ந்துகொண்டு எலுமிச்சங்காய்ப் பரிமாணமெடுத்து உள்ளங்கையில்வைத்து நன்றாக உண்டைகள்செய்து எழுசேர் வேகும்படியான தேக்சாவில் வரிசையாய்ப் பரப்பினாற்போல் ஒன்றின்மேலொன்றாக அடுக்கிவைத்து அதன்மேல் சுத்தஜலம் ஒன்றரைச்சேர் வார்த்து அடுப்பின்மேலேற்றிமூடியால் மூடித் தீயை எரிக்கவேண்டும்.

அதிலுள்ள நீர்ப்பசையும் வார்த்த நீர்ப்பசையும் முழுதும் சுவறின்பின்புஐந்துசேர் நெய்விட்டுக்குப்தா என்கிற உண்டைகள் அந்த

நெய்யிலே நன்றாய்ச் சிவக்க வறளும்படி வறுத்துச் சிவந்நிறமாகி
மணமெழும்பினவுடனே இறக்கிவிடவேண்டும்.

மேலே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகையில் எதையேனும்
ஓர்வகை அரிசி எட்டுசேர் அல்லது ஒன்பதுசேர் எடுத்துமேலே
சொல்லியபடி சுத்தஞ்செய்து மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி அரிந்துப்
புதுக்கூடையிற்போட்டு பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

அடுப்பின் மேலிருந்து இறக்கிவைத்திருக்குந்தேக்சாவிலுள்ள
நெய்யில் அரைச்சேர் நெய் இறுத்தெடுத்து பதினேழு அல்லது பதி
னெட்டுச்சேர் வேகும்படியான தேக்சாவைக் கழுவிக் குட்டையால்
துடைத்துவிட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி அதில் வார்த்து தீயைக்கன
மாயெரித்து வார்த்தநெய் நன்றாய்க்காய்ந்தபின்பு உரித்தவெங்கா
யம் ஒருபிடி அரிந்துபோட்டுச்சிறு ஏலக்காயும் கிராம்பும் கருவாப்
பட்டையும் தூவி அவையெல்லாம் சிவந்துவரும்போது ஒருபடியரி
சிக்கு ஒன்றேமுக்காற்படி வீதமாக நீரையளந்து அந்தத்தேக்சாவில்
வார்த்துத்தாளிதஞ்செய்து அது கொதித்தெறிக்குஞ் சமயத்தில்
புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து ஒருசேனத்தில்கொதிநீரை
ஒருபடி அரிசெடுத்து ஐந்துகைப்பிடி உப்பைக்கரைத்து இந்தச்
சலத்தை மறுபடியும் சாதத்தோடும் சேர்த்துச்சட்டுவத்தாற்கிண்டி
மூடிவிடவேண்டும்.

அரிசிமுக்கால்திட்டம் வேகுவதற்குள்ளாக நீர் சுவறிப்போகு
ம் அப்போது முன்பக்குவஞ் செய்திருக்கும் குப்தா உண்டைகளை
நெய்யோடு எல்லாவற்றையும் அந்தசாதத்தில் சேர்த்து அடித்தொ
டங்கி மேல்வரையும் கலக்கும்படி சட்டுவத்தாற்கிண்டி இரண்டுசேர்
ப்பசுவின்பாலையும் அரைச்சேர்ப் பனிநீரையும் ஐந்துசேர் விரையில்
லாத கிராட்சப்பழத்தையும் ஒன்றாகக்கலந்து நான்குபுறத்திலும்
பரவும்படி ஊற்றி மூடவிடவேண்டும்.

முன்சொல்லி வந்தபடியே வெள்ளைவேஷ்டியைநனைத்துப்பிழி
ந்து கயிறுபோல் முறுக்கித்தேக்சாவின் வாயோரத்தில் வளையமா
கச்சுற்றி மூடியால்மூடி அதன்மேலும் தேக்சாவின் பக்கங்களிலும்
தணல்போட்டு அந்தவேட்டியில் ஆவிபுறப்பட்டால் பக்குவப்பட்ட
தென்று தெரிந்துகொண்டு உடனே இறங்கிச்சாதத்தைப் பொறுக்
கத்தக்க சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும் சற்றுபக்குவப்படாதிருந்
தால் மறுபடியும் அடுப்பின் மீதேற்றிவைத்துப்பக்குவப்பட்டபின்
றக்கி விடலாம்.

பிறியாணிப்புலவு.

பத்துச்சேர்த்த தனிமாமிசத்தைப்பெருந்துண்டுகளாகநறுக்கிச்செம்மையாகக் கழுவி ஒரு புதுக்கூடையில்போட்டுப் பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

இரண்டுசேர் வெங்காயம்-உரித்து அரிந்து ஒரு ஏனத்தில்கொஞ்சம்நீர்வார்த்து அதில்பெய்து வைத்துக்கொண்டு இஞ்சிசேர்-$\frac{1}{4}$, கசகசா சேர்-1, கொப்பறைத் தேங்காய் சேர்-அரை, கடலைப்பருப்புச்சேர் அரிக்கால் ஏலக்காய்பலம்-5, கிராம்புபலம்-1, இலவங்கப்பட்டைபலம்-3, தோல்போக்கிய வாதுமைப் பருப்புப்பலம்-5, வெள்ளைப்பூண்டுபலம்-5, கொத்தமலித்தழை கைப்பிடி-4, புதினாத்தழை கைப்பிடி-1, இவற்றை வெவ்வேறுகச்சந்தனம்போலரைத்து ஏலக்காய்கிராம்பு இலவங்கப்பட்டை இம்மூன்றில் ஒவ்வொன்றையும்இரண்டு பங்காகப்பகிர்ந்து ஒருபங்கை வேறே எடுத்து வைக்கவேண்டும் இந்த அரைப்பு வகைகளெல்லாவற்றையும் திட்டமானஉப்புப்போட்டவித்த ஒருபடிக்கடலைப்பருப்பையும் 3-படிப்புளித்தஎட்டுத்தயிரையும்முன்னமேதானேசித்தப் படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒருதேக்சாவில் பத்துச்சேர் நெய்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றித்தீயையெரித்து அந்தநெய் நன்றாய்க்காய்ந்துவரும்போது முன்னே அரிந்துவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தை அதிற்பெய்து மிருதியுஞ்சிவந்தபின்பு ஒருபாத்திரத்திலே முக்காற்பங்கெடுத்து வைத்துக்கொண்டு புதுக்கூடையிலுள்ள மாமிசத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகச்சட்டுவத்தின்மேல்பரப்பி மெள்ளநழுவிழும்படி தேக்சாவில் விட்டுச்சட்டுவத்தால் கிண்டி-முன்னமே அரைத்துச் சித்தப்படுத்தியிருக்கும் வஸ்துக்களில் இஞ்சிதேங்காய் கசகசாகடலை இந்நான்குந் தவிர மற்றெல்லாவற்றையும் மாமிசத்திற்போட்டு அதன்பேரில் தயிர்முழுமையும் வார்த்துப்பின்பு காம்புகளைந்த பச்சைமுளகாய் இரண்டு கைப்பிடி சேர்த்துச் சட்டுவத்தால்கிண்டி மூடியால்மூடிக் கனத்ததீப்போட்டு இரண்டு நாழிகைப்பரியந்தம் எரிந்து இதற்குள்ளாக இரண்டொருதரம் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க்கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

அதிலுள்ள தண்ணீர் முழுதும்சுண்டி நெய் பதமாயிருக்கும்போது சட்டுவக்கால் மாமிசத்திலே ஒரு துண்டெடுத்துக் கைக்குளிர்ந்தநீரில் நனைத்துக்கொண்டு கிள்ளிப்பார்த்துச் செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

ஒருவேளை செம்மையாய் வேகாமலிருக்குமாயின் இரண்டுபடி நீர்விட்டு அந்நீர்வற்றி நெய்ப்பதமாய் வருகிறவரையில் தீயைநன்றாய் எரித்து வெந்தபின்புதேக்சாவைச்சாய்த்தெடுத்துமண்மேடையின் மேலாவது அம்மிக்கல்லின்மேலாவதுவைத்து தட்டையான ஒரு ஏனத்தை அதன்வாயோடு அணைத்துப்பிடித்து நெய்யை முக்காற் பங்கு ஒருபாத்திரத்தில் இறுத்துக்கொண்டு,

அந்தநெய்ப்பாத்திரத்தை ஒரேனத்தால்மூடி ஓரிடத்தில்வைத்துவிட்டு அந்ததேக்சாவைத்தூக்கியெடுத்து அடுப்பின்மேலேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்துமேலே எடுத்துவைக்கப்பட்ட நாலுவஸ்துக்களையும் ஒரேனத்தில்போட்டு இரண்டுபடி ஜலம்விட்டு நன்றாய்க் கலக்கி மாமிசத்தில் ஊற்றி எங்கும் வியாபிக்கும்படி கிண்டி மூடியால் மூடி அரைநாழிகைப் பரியந்தம் அடிக்கடி திறந்துகிண்டிக்கொண்டுவந்து நீர்ப்பசை அற்றபின் இறக்கிவிடவேண்டும்.

மேலேபுலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகைகளில் ஒருவகையரிசியைப் பதினேழரைச்சேரெடுத்துக் கொழியல் போகத்தீட்டிக் கல்மணல் உமி தவிடு போகும்படி ஆய்ந்து புடைத்துக்கழுநீர்மூன்றுதரம்போக்கி அரித்துப் புதுக்கூடையொன்றில் பெய்து பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

இருபதுபடி வேகத்தக்க ஒருதேக்சாவை அடுப்பின்மேலேற்றி படிக்கணக்கில்லாமல் சுமார் நாலுகுடநீர் வார்த்துத் தீயைக் கனக்கஎரித்து நீர்கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையரிசியை அதிற்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் துழாவிமூடியால் மூடி அரிசிமுக்கால் திட்டம் வெந்தபிறகு இருபதுசேர வேகத்தக்க வேறொரு தேக்சாவை மாசில்லாமல் கழுவி ஒரு குட்டையால் துடைத்துவிட்டு மற்றொரு அடுப்பின்மேலேற்றி அதிலேமுன் ஆக்கிவைத்திருக்கிற மாமிசம்முழுதும்போட்டு சாதம்வெந்துகொண்டிருக்கிற தேக்சாவுக்குள்ளே ஒருசிறியபுட்டுக்கூடையைவிட்டுச் சாதத்தை முழுமையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக எடுத்து அந்தமாமிசத்தோடுசேர்த்து மெல்லெனச்சட்டுவத்தால் பாவத்துழாவிவிட்டு முன்னே அவித்து வைத்திருக்கிற கடலைப்பருப்பை அதன்மேல்தெளித்து பொரித்து வைத்திருக்கும் வெங்காய முழுவதையும்போட்டு முன்பங்கிட்டுவைத்த ஏலக்காய் முதலிய மூன்றையும் போடவேண்டும்.

மூன்றுபடி பசுவின்பாலை முன்னேயெடுத்துவைத்தநெய்யுடன் சேர்த்து சாதத்தையெடுத்துவிட்ட,வெந்நீரில் இரண்டுபடிமொண்டு

இஞ்சீரில் 2-கைப்பிடி உப்பைக்கரைத்து அதனோடுசேர்த்துஅதிலே
இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்துப் பனிநீர்அரைச்
சேரும் திராட்சப்பழம் முக்கால்சேரும் பச்சைக்கற்பூரம் இரண்டுவராக
னெடையும் பெய்துகலக்கி அந்தச்சாதத்தில் தெளித்துவிட்டு ஆறு
முழவேஷ்டியை நனைத்துப்பிழிந்து முறுக்கித் தேக்சாவின் வாய்க்
கக்குனிடத்தில் சும்மாடுபோற் சுற்றி மூடியால் அழுத்திமூடி மூடி
யிலும் தேக்சாவின் பக்கங்களிலும் அடுப்புக்கனலைப்போட்டு அதனை
த்துவைக்கவேண்டும்.

சாதம் நன்றாய்ப்புழுங்கினால் வெட்டிக் கழுத்திலிருந்து ஆவி
வரும் அதனால் பக்குவப்பட்டதென்றெண்ணிமேல்மூடியைமெள்ள
எடுத்துச் சட்டுவத்தால் சாதத்தை எடுத்துப் பார்த்துமனதுக்குத்
திருப்திகரமாய்ப் பக்குவப்பட்டிருந்தால் தாமதிக்காமல் இறக்கி
விடலாம் பக்குவப்படாதிருந்தால் உடனே மூடியால்மூடி அடுப்
பின்மேலேற்றி ஒருநாழிகைவரையும் வைத்து இறக்கவேண்டும்
ஆறிப்போகுமுன்னே புசிக்கவேண்டும்.

சப்ஜிப்புலவு.

பத்துசேர் நல்ல ஆட்டுமாமிசத்தைப்பெருந்துண்டுகளாக அரிந்
து தண்ணீரிலே மூன்றுதரங்கழுவி புதுக்கூடையிற் போட்டுப்பல
கையின்மீது வைக்கவேண்டும்.

தேக்சாவில் 7¼-சேர் நெய்விட்டு மூட்டி யடுப்பின்மே லேற்றி
இரண்டுசேர்வெங்காயத்தை தோலுரித்து அரிந்து நெய்யிற்பெய்து
சிவந்தபக்குவத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு புதுக்கூடையின்மா
மிசத்தை காய்ந்துகொண்டிருக்கிற நெய்முகத்தில்தெறியாதபடிசட்
டுவத்தால் மெள்ளநழுவி விழும்படி விட்டுக்கிளறி மூன்றுபடித்தயி
ரில் காற்சேர் உப்பைக் கரைத்துத் தேக்சாவின் மெல்லென ஊற்
றிக்காம்புகிள்ளிய இரண்டுகைப்பிடிப் பச்சைமுளகாயும் இரண்டு
கைப்பிடி ஆய்ந்த கொத்துமல்லித்தழையும்ஒருகைப்பிடிபுதினாதழை
யைப்போட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறிவிட்டு மூடியால்மூடிமிதமாகத்
தீயை எரிக்கவேண்டும்.

ஒன்றேகாற்சேர் கடலைப்பருப்பை உப்புப்போடாமல்வேவி
த்து ஒரேனத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் கத்தரிக்காய்கிழங்கு
வெந்தயக்கீரை காசலிக்கீரைசோகிக்கீரை இவைகளைப்போதுமான
மட்டும் நிதானமாயெடுத்து ஆய்ந்து வழக்கப்பிரகாரம் அரிந்து

நீரில்அலம்பி வெவ்வேறேனத்தில் வெவ்வேறாகவைத்துத்தக்க உப் பைச்சேர்த்து மிதமாக நீர்விட்டுவெவ்வேறடுப்பின்மீதேற்றித்தீயை மூட்டி ஒவ்வொன்றும் அரைத்திட்டம் வெந்தபின்பு வெவ்வேறு மூங்கிற்புத்தட்டில் கொட்டிக்கொண்டு சிறிதுநேரம் பலகையின் மேல் வைத்து நீர் வடிந்தபின்பு ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வோ ரேன த்தில் கொட்டிக்கொண்டு நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்து வைத் துக்கொள்ளவேண்டும் ஏலக்காய் பலம் 1½-கிராம்புபலம்- இஞ்சிசே ர் ¼, இலவங்கப்பட்டைபலம் 1, கடலைப்பருப்புச்சேர்-¼, கசகசாசேர் ¼, கொப்பறைத் தேங்காய்ச்சேர்-காலே அரிக்கால், இவற்றில் ஏல க்காய் கிராம்பு இலவங்கப்பட்டைகளில் அரைப்பங்கையும் மற்ற வைகள் முழுவதையும் தனித்தனியாக அரைத்துக்கொண்டு.

கொப்பறைத் தேங்காய் கடலை கசகசா இவைதவிர மற்றவை களைத் தேக்சாவில்போட்டுச் சட்டுவத்தால்கிண்டி மூடியால் மூடி இரண்டுநாழிகை கனக்கஎரித்து வெந்ததன்மேல் மாமிசத்தில் 2-துண்டெடுத்துக்கையை நசுக்கிப்பார்த்து வெந்திருந்தால் நீர்ப்பசை சிறிதுமில்லாமல் நெய்ப்பதமாயிருக்கிறசமயத்தில் தேக் சாவின் வாயோடு தக்கபாத்திரத்தையாவது இறுகவளைத்துப்பிடித் துச் சாய்த்து அதிலுள்ள நெய்யைமுக்கால்திட்டத்துக்கு ஒரு ஏனத்தில் இறுத்துவைத்து தேக்சாவை திமிர்த்தி நெருப்பின்மே லேயே இருத்தி முன்னளவு பிரகாரம் தேங்காய் கடலை கசகசா அரைப்புகளை ஒருசேர்தண்ணீரில் நன்றாய்க்கலக்கி அதில்விட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறிச் சிறுதீயாக எரித்து இருபது எலுமிச்சம்பழ த்தை அறுத்து ஒரு பாத்திரத்தில்பிழிந்து விதைகளை எடுத்துவிட் டுப் பாதிரசத்தை மாத்திரம் தேக்சாவில்விட்டு மற்றைப்பாதியை இறுத்து வைத்திருக்கிற நெய்யில் விடவேண்டும்.

அடுப்பின்மீதிருக்கிற தேக்சாவை அப்படியே அரைநாழிகை வரையும் இருக்கவைத்து அடிபிடித்துப் போகாமல் அடிக்கடிகிண் டிப்பக்குவமாயிருக்கும்போது இறக்கிவிடவேண்டும்அளவானவே றொரு தேக்சாவில் மூன்றுகுடம் ஜலம்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றிக் கனக்கத் தீமெரித்துக் கொதிதெறிக்கும்போது மேலே சொல்லிய அரிசிகளில் கிடைத்த ஒன்றில் பத்துச்சேர் எடுத்துத்தீட்டி ஆய்ந்து மூன்றுதரங்கழுநீர்போக்கி அரித்து ஒரு புதுகூடையிற் கொட்டிப்

சட்டுவத்தால் துழாவிமுன்பு ஐந்துபலம் உப்பையும் அதன்பின் மேலே எடுத்து வைத்திருக்கிற கருவாப்பட்டை ஏலம் இலவங்கம் இவைகளையும் போட்டுத்துழாவி அந்த அரிசி முக்கால்திட்டம் வெந்தமாத்திரத்தில் பதினைந்துசேர்வேரும்படியான தேக்சாவைக் கழுவிக்குட்டையால் துடைத்துவிட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துமுன் னே சமைத்துவைத்திருக்கிற மாமிசத்தை அதில்கொட்டிப் பரப்பி அவித்துவைத்திருக்கிற கடலையைத் தண்ணீர் வடித்துவிட்டு அந்த மாமிசத்தின்மீது பாவப்போட்டு அதன்மேல் வறுத்து வைத்திருக் கிற வஸ்துக்களில் வெங்காயந்தவிர மற்றைக்காய்கிழங்கு கீரைகள் முழுமையும்சேர்த்து பிறகு அரிசிவேகிற தேக்சாவிலிருந்து ஒரு சேர்க்சொதிநீர் மொண்டு மாமிசத்திலூற்றி சிறிய புதுப்புட்டுக் கூடையால் சாதத்தை நீர்வடிந்து போம்படி கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக எடுத்து மாமிசத்தோடு முழுதும்சேர்த்து சட்டுவத்தை அடி மட்டும் விட்டுத்துழாவி மேலேபொரித்துவைத்திருக்கும் வெங்கா யத்தைப் பெய்து விட்டு தோல்போக்கிய ஐந்துசேர் வாதுமைப் பருப்பைமெல்லியதாக அரிந்துகொண்டு அதையும் மூன்றுவராக னெடைக்குங்குமப்பூவைக் கால்சேர் சுத்தசலத்தில் கரைத்து அந் நீரையும் காம்பைக்கிள்ளிவிட்டு விதையில்லாத மூன்றுபலம் திராட் சப்பழத்தையும் மூன்றுபடிப்பாலையும் முன்னமே வடித்தெடுத்து வைத்திருக்கும் நெய்யுடனே சேர்த்து அந்த நெய்யையந் சாதத்தில் பரவவிட்டுத் தாமதஞ்செய்யாமல் ஐந்துமுழச்சீலையை நனைத்துப் பிழிந்து தேக்சாவின் வாயோரத்தின்மேல் அம்மாடுபோல் வளைய மாகக்கட்டிவைத்து அதன்மேல்மூடியால் அருத்திமூடி அதிலும் தேக்சாப்பக்கங்களிலும் தணலைக்கொட்டி அனைத்து இரண்டுநாழி கைப் பரியந்தம் அப்படியே வைக்கவேண்டும்.

சீலையின்வழியாக ஆவிவரும்போது சட்டுவத்தால்சாதத்தைக் கிளறி நனைத்துக்கையால் சாதந்தை நசுக்கிப் பதம்பார்த்து பதமா யிருந்தால் மூடிவிட்டு இறக்கிவிடலாம் கொஞ்சம் பக்குவப்படாம லிருந்தால் அடுப்பின்மேலேயே அரைநாழிகையில் இருக்கவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும் இறக்கிவைத்த சாதத்தை ஆவிப்போகாதபடி மூடிவைத்துப் பக்குவவான சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும்.

புலவுவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பலாவ் பிரியாணிப்புலவு.

பத்துசேர் நல்லமாமிசமெடுத்து மூன்றுதரங்கழுவிப் பெரிய துண்டுகளாக அரிந்து பதினைந்துசேர் வேகத்துக்குத்தேக்சாவிற்போட்டுப்பதினைந்து கைப்பிடி உப்பை அதிற்பெய்து மேல்தோல் போக்கிய காலேஅரிக்கால்சேர் இஞ்சியும் 1-சேர் உரித்த வெங்காயமும் ¼-சேர் வெள்ளைப்பூண்டும் தனித்தனி 2½-பலம் ஏலமும் கிராம்பும் 1-பலம் கருவாப்பட்டையும் ஒவ்வொன்றும் ½-சேர் வீதம் கசகசாவும் கொப்பறைத் தேங்காயும் காம்புகிள்ளிய பச்சை முளகாயும் ¼-சேர் கடலைப் பருப்பும் 3-கைப்பிடி கொத்துமல்லித் தழையும் 1-கைப்பிடி புதினாவும் ½-பலம் பச்சையிலையும் ஆகிய இவைகளையெல்லாம் மணல்முதலானவை இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தி அதனோடு பெய்து 3-படித்தயிரும் இருபத்தைந்துபடி நீரும் வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து அவித்துநன்றாய் வெந்தபின்புமாமிசமுழுவதையும் செவ்வையாய்ப்பிசைந்து பிழிந்துகொண்டு அச்சக்கைகளையும்மற்ற வஸ்துக்களையும் எடுத்தெறிந்துவிட்டுச் சாரமாகிய அந்தநீரைவெள்ளைச் சலவைக்குட்டையால் மற்றொரு பெரிய பாத்திரத்தில் வடிகட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

பத்துசேர் வேகும்படியானதேக்சாவில் 7½-சேர்நெய்வார்த்து ½-சேர் உரித்த வெங்காயத்தை அரிந்துபெய்து கொஞ்சம்ஏலம்கிராம்பு கருவாப்பட்டையும் போட்டு நன்றாய்ச் சிவந்தபின் எடுத்து வைத்திருக்கும் சாரமாகியநீர் பதினெட்டுபடிக்குக் குறையாதிருந்தால் அந்நீரேபோதுமானது அந்த அளவுக்குறைந்தால் அக்குறைவுக்குக்குளிர நீரைச்சேர்த்து அந்தநெய்யில் வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்யவேண்டும்.

அது செவ்வையாய்க் கொதிகொதிப்பதற்கு முன்னேதானே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிகளில் ஓர் வகையரிசியைத் தீட்டிக் கல்முதலியவை இல்லாமல் ஆய்ந்து பத்துச்சேரெடுத்து மூன்று கழுநீர்போக்கிப் புதுகூடையில் கொட்டி நீர்வடியும்படிபலகையின் மேல் வைக்கவேண்டும். தேக்சாவின் மூடியைத்திறந்துகொதித்தெறிக்கிறதாயில்லையாவென்று பார்த்து கொதி தெரித்துக்கொண்டிருந்தால் சட்டுவத்தால் துழாவிவிட்டுப் புதுக்கூடை அரிசியை ஒருசேரக்கொட்டாமல் சிறிதுசிறிதாக விழும்படி முழுமையுஞ் சாய்த்துச்

சட்டுவைத்தால் கிளறி மூடியால்மூடிக் கனக்கத் தீயைமூட்டி எரிக்க வேண்டும்.

அப்படித்தீயை எரிக்கும்போது தேக்சாவிலசாதம்கீழும்நெய் மேலுமாக வேகிறதினால் பொங்கிவரும்போது தகுந்தமுயற்சி செய்யாவிடின் நெய்முழுதும்பொங்கிவடிந்து அடுப்பில்விழும் ஆகையால் சாக்கிரதையுடைய ஒருவன் தனது வலக்கையில் சட்டுவதும் இடக்கையில் அழுக்கில்லாத வெள்ளைக்குட்டையும்பிடித்து அந்தத்தேக்சாவின் சமீபத்திலேநின்று இறிதுபொங்கி வருகிற சமயம் பார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் மூடித்திறந்து சட்டுவத்தால் மூன்றுதரம் நாலுதரம் துழாவவேண்டும்.

பொங்கிவருஞ் சமயமறிந்து இப்படித் துழாவிக்கொண்டுவருகையில் நீர்முழுதுஞ்சுண்டி நெய்ப்பதமாயிருக்கும்போது 3-விராகன்னிடை குங்குமப்பூவை ¼-சேர்ப்பணிநீரில் கரைத்து 3 - சேர்ப்பசுவின் தனிப்பாலில்விட்டு காம்புகிள்ளிய 4-பலம் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும் தோல்போக்கி மெல்லியதாயரிந்த 5-பலம் வாதுமைப் பருப்பையும் தோல்நீக்கிய 2-பலம் முந்திரிகைப் பருப்பையுஞ்சேர்த்து அந்தப்பாலைச் சாதத்தில் முழுமையும் பரவும்படி ஊற்றிச்சட்டுவத்தால் கிண்டிச் சமனாகப்பரப்பிஒருதுமுழம்வேஷ்டியைநனைத்துப்பிழிந்து புரிமணைபோலத் தேக்சாவின் வாய்க்கு வளையமாகச்சுற்றி மூடிக்கொண்டு அழுத்திமூடிவிட்டு அதன்மேல்தணலையெடுத்து நிரப்பி பிச்சமானதணலை தேக்சாவின் பக்கங்களிலும் அணைத்துவைக்கவேண்டும்.

2-நாழிகை அல்லது ஒருமணிநேரம்வரையும் அதைத்தொடாமலிருந்து புகுமென்று ஆவியெழும்பும் பக்குவத்தால் சாதம்பதமாயிற்றென்று நிதானித்துத்திறந்து அகப்பையால்கிளறியபின் மத்தியில் சாதத்தை சரக்கையால் நசுக்கிப்பார்த்துச் செம்மையாய்வெந்திருந்தால் மூடியால்மூடி இறக்கிவிடவேண்டியது.

பதமாகாமலிருந்தால் மூடிநெருப்பையின் மேலேற்றி அரைநாழிகை பரியந்தம் வைத்திருந்து இறக்கியபின் மற்றப் புலவுகளைப்போலத்திறந்து ஆறவிடாமல் அழுக்குப்படியாத வெள்ளைத்துணியால் வாயைமூடிக்கட்டிவைத்துவேண்டியபோதுபோதுமான அளவுப்பிரகாரம் மறுபடியும் வாயைமூடிக் கட்டிவைக்கவேண்டியது.

தாளித்த அன்னம்.

புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகைகளில் ஓர்வகையில்ஐந்து படிசேர்த்து கல் மணல் உமி முதலிய இல்லாமல் தீட்டிப்புடைத்து ஆய்ந்து மூன்றுதரம்நீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையிற் கொட்டிப் பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டியது.

ஐந்துபடி வேகும்படியான தேக்சாவில்-1½-படி நெய்வார்த்து நெருப்பிலேற்றித் தீயையெரித்து நெய்கொதித்து வரும்போது-2 கைப்பிடி வெங்காயம் உரித்து அரிந்துபின்புஒன்னரைரூபாயெடை ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை இம்மூன்றுடனேசேர்த்து, அதிற்பெய்து அவைசிவந்து வருகையில் சரியாயளந்து பத்துப்படிச் சுத்தசலத்தைமெள்ள ஊற்றித்தாளித்துச் சிறுபிடியாக ஐந்துகைப்பிடி உப்பையுங்கூட்டி மூடியினால்மூடித் தீயைநன்றாய்எரிக்கவேண்டியது

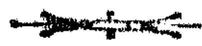
நீர்கொதித்து ஆவிவரும் பக்குவத்தில் 3-பலம் திராட்சப்பழமும், வாதுமைப்பருப்பும், முந்திரிகைப்பருப்பும், முக்கால்பலம் இலவங்கப்பத்திரியும்தூவி, உடனேபுதியக் கூடையரிசியை அதிற் கொட்டி அகப்பையால் செவ்வையாய்க்கிண்டிமூடி அரை நாழிகைக்கொருதரம் இப்படியேகிளரிவரவும்.

இந்தப்பிரகாரம் மூன்றுநாலுதரம் நடத்தி வருகையில் நீர்வற்றிச்சாதம் அடியில் அமுங்கியபின் மறுபடியும் சட்டுவத்தின் காம்பால் கீழ்மேலுமாகத் துழாவிக் காய்ச்சினபால் ஒருபடி அதன் மேல்பரவ ஊற்றி நாலுமுழ வெள்ளைக்குட்டையை நனைத்துப்பிழிந்து தேக்சாவின்கழுத்தில் வட்டமாகச் சுற்றிவைத்து மூடியால் அழுத்திமூடித் தணலைமூடியிலும் தேக்சாவின் அடிப்பக்கங்களிலும் போட்டு இரண்டுநாழிகைவரைக்கும் அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருந்து சுற்றியகுட்டையிலிருந்து ஆவிபுறப்படும்போது திறந்து பக்குவமாயிருந்தால் யிறக்கிவிடலாம்சிறிதுவேறுபட்டிருந்தால் மூடியால்மூடிப் பின்னும் அரைநாழிகைவரையும் இறக்காமல் வைத்துப்பின்பு இறக்கிவிடவேண்டும் சூடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

புலவுவகை முற்றிற்று.

கறிவகை.

அன்னஞ்சமைக்குமுறை.



நல்லபச்சரிசி மூன்றுபடி யெடுத்து நீட்டி நொய் கல் தவிடு முதலியவைநீக்கி மூன்றுதரம் கழுநீர்போக்கி அரித்து ஒரேனத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கஞ்சிவடித்த அன்னஞ்சமைக்க வேண்டுமானால் சாதாரணமாய்விடுகிற நீரளவுக்கு இரண்டத்தனைநீரை அரிசிக்கு மூன்றத்தனைப் பெரிய தேக்சாவில்வார்த்துக் கொதிதெறிக்கும்போது அந்தஅரிசியை அதிற்பெய்து துழாவி மூடவேண்டும்.

இப்படி-இரண்டு மூன்றுதரம்பொறுத்துப்பொறுத்துத்துழாவுகையில் அரிசிமுக்காலே யரைக்கால் திட்டம் வெந்தபின்பு மூடியால் மூடி-ஒருதுண்டுச்சீலையால்பிடித் தெடுத்துக்கஞ்சியைமுழுதும் வடித்துமறுபடியும் தேக்சாவை நிமிர்த்து மூடியால்மேலே மூடித் தீயை எரிக்காமல் அடுப்பின்தணலின்மேல் அரை நாழிகைப்போது வைத்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

கஞ்சிவடிக்காத அன்னஞ்சமைக்கவேண்டுமானால் அரிசியளவுக்கு இரண்டளவுநீரை அளந்துவார்த்துக்கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து துழாவிமூடி நீரெல்லாம்வற்றிபோனபின்பு அதைக்கிண்டி அடுப்பெரிப்பதைநிறுத்தித் தணலின்மேலேதானே அரைநாழிகை வரையும் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

சமயலுக்குரிய மிருகமாமிசவகை.

செம்மறியாடு குறும்பாடு வெள்ளாடுகாட்டாடு வரையாடு கலைமான் புள்ளிமான் கடமான் வெளிமான் முசல் முதலியவற்றினிறைச்சி இவைமுன்னேசொல்லிய புலவுகளுக்கும்பின்னே கூறும் கறிகளுக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சலியாக்கறி.

ஒருசேர் மாமிசத்தை நெல்லிக்காய் பரிமாணமாகத் துண்டுகள்செய்து ஜவ்முதலியவைபோக்கி மூன்றுதரந்தண்ணீரில் கழுவிப் புதுகூடையிற்போட்டு வைக்கவேண்டும் நீர்வடிந்தபின்புசிறியதேக்சாவில் காற்படிநெய்வார்த்துத்தீமூட்டியே அடுப்பின்மேல்வைத்து

நெய்யுருகிக் கொதிக்கும்போது ஒருபிடி வெங்காயம் அரிந்து அதில்பாதியும் சிறிது கிராம்பும் ஏலக்காயும் கருவாப்பட்டையும் போட்டுச்சிவந்து வருகையில் புதுக்கடை மாமிசத்தையும்மற்றைப் பாதி வெங்காயத்தையும் மென்னப் போட்டு அதன்பின் உழக்குத் தயிரில் 2-பலம் உப்பைக்கரைத்து வார்த்து அப்புறம் ஒரு ரூபா எடை மஞ்சள் அரைத்துப்போட்டு அரைப்படி நீர்விட்டு மூடிக் தீயைக்கணமாக எரிக்கவேண்டும்.

¼-பலம் இஞ்சி 1-பலம் கொப்பறைத் தேங்காய் தனித்தனி ½-பலம் கொத்துமலிவிரை கசகசா சுட்ட அல்லது வறுத்தமுளகாய் இவைகளை வெவ்வேறாக நன்றாய் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு மா மிசம் நீர்வற்றி நெய்ப்பதமாயிருந்தால் ஆழாக்குநீரில் அந்த அரை ப்புகளைக்கலக்கி அதில்விட்டு சற்றுநேரத்துக் கொருதரம் அகப்பை க் காம்பினால் கிளரி மூடிக்கொண்டே வரவேண்டும்.

இப்படிக்கிண்டாவிட்டால் கறி அடிபற்றிக்கெட்டுப்போம் இந் தப்பிரகாரம் கிளறிக்கொண்டு வருகையில் மாமிசமும் சேரிமான மாயிருக்கிற வஸ்துக்களும் நன்றாய்வெந்தபின்பு அரைப்படி நீரில் கால் பலம்புளியைக் கரைத்துக் கையால் வடிக்கட்டி அதில் ஊற் றிச்செம்மையாய்க்கொதித்து வருகையில் அடுப்பின்மீதேதனைத்தி ருந்து இறக்கிவிட்டு மேற்கூறிய சாதத்துக்கு உபகாரணமாய்ச் சடு கையாகவே உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

சல்டாக்கறி.

ஐவ்மூதலிய குற்றமில்லாத ஒருசேர்மாமிசத்தை நெல்லிக்கா ய்வாகத்துண்டுகள்செய்து மூன்றுதரங்கழுவி நீர்வடிந்தபின்பு இர ண்டுசேர்பிடிக்கத்தக்க கலாய்பூசின சிறுபதலையில்போட்டு இரண்டு பலம் உப்பு பொடிசெய்து சேர்த்து முக்காற்படி சுத்தநீர் வார்த்து உரித்த அரிந்த இரண்டு கைப்பிடி வெங்காயத்தையும் இரண்டுரூபா எடை மஞ்சளும் கிராம்பு-ஏலம்-கருவாப்பட்டை இம்மூன்றும்வகைச ஒன்றுக்கு வராகனெடையும் தோல் போக்கிய இஞ்சி ஒரு ரூபா வெடையும் தனித்தனியே அரைத்த இவற்றையும் ஆழாக்குத் தயி ரையும் அத்தபலையில் சேர்த்துக்கிளறி அடுப்பின்மேல் வைத்துக் கனத்த தீமூட்டி நீர்வற்றுகிறதற்குள்ளாக ஒருபலம் கொத்துமலி விதையும் அரைபடி முளகாயையும் வறுத்து அரைத்து நீர்வற்றிச் சிறிதிருக்கும்போது காற்படிநெய்விட்டு பின்பு இவ்விரண்டு அரைப் புகளையும் போட்டுக்கிளறி மூடவேண்டும்,

அரைநாழிகை பொறுத்துத் திறந்து கிளறி நீர்வற்றி நெய்ப்பதமாயிருக்கும்போது மாமிசத்தைக் கால்நாழிகை வரையில் கிண்டிவறுத்து ஒருபலம்தேங்காயையும் ஒருரூபாயெடைக் கசகசாவையும் அரைத்து அந்த அரைப்புகளையும் மூன்று எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் கொஞ்சநீரில் கலக்கி அதில்வார்த்து அகப்பைக்காம்பால் அரை நாழிகைபரியந்தம் கிண்டிக்கொண்டிருந்து நன்றாய் நீர்ப்பசையில்லாமல் வறண்டு நெய்ப்பதமா யிருக்கும்போதே இறக்கிவிடவேண்டும் இதை ஆறவிடாமல் புசிக்கவேண்டும்.

ஈரக்கறி.

ஓராடு அல்லது இரண்டாட்டின் ஈரலின் குர்தா இம்மூன்றையும் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து அந்தத் துண்டுகளையும் ஒன்னரை ரூபாயெடை அரைத்த மஞ்சளையும் இரண்டு கைப்பிடி அரிந்த ஈரவெங்காயத்தையும் சிறுக அரிந்த ஒருகைப்பிடிச் சோகிக் கீரையையும் அரைபலம் பொடிசெய்த உப்பையும் அகலவாயுள்ள குறுந்தபலையில்போட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துத் தீயை எரித்துச்சற்றுபொறுத்து வறுத்த முக்காற்பலம் கொத்துமல்லி விதையையும் அரைப்பலம் முளகாயையும் ஒன்றாகவும் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு வேகிறகறியில் நீர்சுவறியபின் உறக்குநெய்வார்த்து மேற்படி அரைப்புகளைப்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டி ஒருரூபாயெடைப்புளியை ஆழாக்கு நீரில்கரைத்துச் சோத்து முதலானவை யில்லாமல் வடிக்கட்டிஅதில் ஊற்றிச் சிறுதீயாக எரித்து நீர்ப்பசையில்லாமல் நெய் பதமாகிற வரையில் அகப்பைக்காம்பால் கிண்டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும் நெய்ப்பதமாய்க் கறிவெந்து பக்குவமாய்விட்டால் மூடியால் மூடி இறக்கிவிடவேண்டும்.

தால்சாக்கறி.

உமி கல் முதலானவை போக்கிய கால்சேர் கடலைப் பருப்பை ஓரேனத்தில் கொஞ்சநீர்வார்த்து அரைத்திட்டம் வேவித்துவைக்கவேண்டும் ஜவ்முதலிய இல்லாத ஒருசேர் மாமிசத்தை நெல்லிக்காலத்தனையாக அரிந்து மூன்றுதரங்கழுவித் தேக்சா அல்லது அதற்கினமான ஓரேனத்திற்போட்டு அடுப்பின்மேலேற்றித் தீயெறித்துச் செய்தபின்பு 2-பலம் உப்பையும் தோல்போக்கி அரிந்த ஒருகைப்பிடி வெங்காயத்தையும் $\frac{1}{2}$-பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் அரைப்படி நீரையும் அதில்சேர்த்து எல்லாங்கலந்து வேகும்போது முக்கால் பலம் வறுத்த முளகாயையும்,

ஒருபலம் கொத்துமல்லிவிரையும் 1-ரூபாயெடை இஞ்சியையும் 4-ரூபாயெடைத் தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டையும் அவ்வளவு கொத்துமலித்தழையும் ஒன்றாயரைத்துவைத்துக்கொண்டு கறியில் நீர்வற்றியபின் அரையமாக்கு நெய் விட்டு மேற்படி அரைப்பு முழுமையும்போட்டு ஒருக்ஷணநேரம் கிண்டி முன்னே அவித்துவைத்திருக்கிறகடலைப்பருப்பையும் ½-சேர் எடுத்து அரிந்து கழுவியகத்திரிக்காயையும் அதிற்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டி மூடி ¼-நிமிஷம்கழித்துத் திறந்து கிளறி உப்புக்குநீர்விட்டு மூடி மறுபடியும் கால் நிமிஷம் பொறுத்துக்கிண்டி கத்திரிக்காயை யெடுத்துப்பார்த்து.

முக்கால்திட்டம் வெந்துபோயிருந்தால் 2-பலம்புளியை 1-படி நீரில்பிசைந்து கையால் வடிக்கட்டிக் கோதுபோக்கி அந்தநீரையும் அதில்விட்டு ஒரு நிமிஷம்வரையும்வேகவைத்துக்கத்தரிக்காயைமறு படியுமெடுத்துப் பார்த்துச்செம்மையாய் வெந்திருந்தால் இறக்கி மற்றொருயேனத்தை அடுப்பின்மீதேற்றி இரண்டுகரண்டி நெய்வார்த்து அதில் அரிந்த வெங்காயம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு ஒவ்வொன்றும் அரைரூபாயெடையும் கிராம்பு யேலம் லவங்கப்பட்டை தனித்தனி அரைக்கால்ரூபா ⅛ யெடையும்போட்டு அகப்பையால் கிளறி அவை சிவந்துவருகிறபக்குவத்தில் கறியைக்கொட்டித் தாளித்து மூடியால் மூடி உடனே இறக்கிவிடவேண்டும்.

ஷாமிகபாப்பு.

ஒருசேர் மாமிசத்தை நன்றாய்க் கொத்திக்கொண்டு அதைஒருதரம் நீரில் செவ்வையாயலசி வெள்ளைக்குட்டையிற்போட்டுத் தண்ணீர்முழுமையும் வடிம்படிபிழிந்து நான்குபங்காமப்பாகித்து ஒவ்வொருபாகமாக அம்மிக்கல்லில் மெழுகுபோலரைத்து ஒருயேனத்தில் வைத்துக்கொண்டு வகையொன்றுக்கு இரண்டு வராகனெடை வீதமாக ஏலம்-கிராம்பு இலவங்கப்பட்டை வகைக்கு அரைப்பலமாகத் தோல்போக்கிய இஞ்சி கல்-மணல்-ஆய்ந்த கசகசாபின்தோல் சீவிய ஒருபலம் கொப்பறைத்தேங்காய் ஒருகைப்பிடிக் கொத்துமலித்தழை தோல்போக்கிய காற்பலம் வாதுமைப்பருப்பு அரைதோலா யெடைப்பச்சைமுளகாய் இவற்றையெல்லாம் தனித்தனியேநெகிழ அரைத்து மேற்படி மாமிசத்திற்பொடிசெய்த ஒன்றரைப்பலம் உப்புஞ்சேர்த்து 2-பலம் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் நீர் நன்றாய் வடியச்செய்த 2½-பலம் தயிரும்விட்டு எல்லாம்வொன்றாய்கலக்கும்படி இரண்டுநிமிஷம் பிசைந்து விரற்பரிமாணகலத்தில் மூன்று

விரற்கடைநீளமாக உருட்டி சயம்பூசிய செப்புத்தபலையில் ஒன்றோ
டொன்று இழைந்து சேராமல் பரப்பினாற்போல மெள்ள அடுக்கி
அதன்மேல் குளிர்ந்தசலம் ஆறாக்குவிட்டு எரிகிற அடுப்பின்மேல்
வைத்துமேற்படி சலமுழுமையும் வற்றுகிறவரையில் திதானமாகத்
தீயெரித்து வற்றியபின் 1½-படிநெய்வார்த்து அடுப்பின்மீதே வைத்
திருந்து சிறியசட்டுவத்தால் மெல்லெனக்கிண்டிக்கொடுத்து ஒரேதிட்
டமாய்க் கபாப்புயெல்லாம் பக்குவமாகச் சிவந்துவிட்டால் இறக்கி
கைபொறுக்கத்தக்க சூடுள்ளபோதே எடுத்துபாத்திரத்தில்வைத்து
உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

குப்தா.

மாமிச முதலியவற்றை மேற்சொல்லியபடியே செய்து வைத்
துக்கொண்டு நீளமாயுருட்டாமல் நெல்லிக்காயளவு உருண்டைக
ளாகவுருட்டி முன்போலவே பக்குவஞ்செய்து அவ்வாறேநெய்வி
ட்டு அப்பிரகாரமே பதமாயினபின் இறக்கி அதுபோலவே ஒரே
னத்தில் வைத்துக்கொள்ள உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

சுரைக்காய் சேர்ந்தகறி.

ஜவுமுதலிய குற்றம் நீக்கிய அரைச்சேர் மாமிசத்தைச் சிறு
துண்டுகளாகவரிந்து மூன்றுதடவை நீர்கழுவி ஒரேனத்திற் போ
ட்டு தோல்போக்கிய அரிந்தவெங்காயம் ஒருகைப்பிடியும்வரைத்த
ட்டு தோல்போக்கி அரிந்தவெங்காயம் ஒருகைப்பிடியும் வரைத்த
மஞ்சள் ஒருபலமும் பொடிசெய்த உப்பு ஒன்றரைப்பலம் சேர்த்து
அடுப்பின்மேல்வைத்துத் தீயெரித்து மாசநீர்ச் சுண்டிக்கொண்
டிருக்கும்போதே அரைப்படி நீர் வார்க்கவேண்டும்.

ஒருபலம் முளகாயும் முக்கால்பலம் கொத்துமல்லிவிதையையும்
வறுத்து அம்மியின்மீதுவைத்து, தோல்போக்கிய இஞ்சி ஒரு ரூபா
யெடையும் தோல்சீவிய கொப்பறைத்தேங்காய்-6-ரூபாயெடையும்
ஏலக்காய் கிராம்புவகைக்கு இருபதும் இலவங்கப்பட்டை ஒருதுண்
டும் கூடச்சேர்த்து மைபோலரைத்துக்கொண்டு தோலுரித்தவெள்
ளைப்பூண்டு ஒருதோலாவெடை அம்மியின்மேல் வைத்துக்குழவிக்
கல்லால் நையநசுக்கி எடுத்து மேற்படி கட்டுடன்சேர்க்கவேண்டும்.

விரைமுற்றாத இளஞ்சுரைக்காயை ஒட்டாக நீளத்தில்வகிர்ந்து
மேல்தோல் செதுக்கி உட்புறத்திலிருக்கிற விதைகளையும் அவ்வி
தைகளை மூடிக்கொண்டிருக்கும் பஞ்சுபோலுள்ள பாகத்தையும்
நன்றாய்யெடுத்துவிட்டு இரண்டுவிரலளவு கனம்வைத்துத் துண்டுக

ளாக அரிவாள்மனையிலரிந்து ஒருதண்ணீரில்கழுவி நீர்வடிக்கட்டி எடுத்து ஒருஎனத்திற்போட்டு கறிப்பாத்திரத்தைத்திறந்துபார்த்து முன்னேதானே அமைத்துச் சத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் கூட்டைப்போட்டுக் கால்நிமிஷம்வரையில் கலக்கும்படி கிண்டிப்பின்பு சுரைக்காய்த் துண்டுகளையும்போட்டு அரைநிமிஷம்வரையும் கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

சற்றுப் பொறுத்து உழக்குநீர் வார்த்து மூடி மேற்படி காய் வெந்துவிட்டால் ஆழாக்குத்தண்ணீரில் 2-பலம்புளியைக் கரைத்து க்கோது முதலானவையில்லாமல் வடிக்கட்டி அதில்வார்த்துக்கால் நாழிகைவரையில் தீயெரித்துக் கொதித்தபின்பு கொள்ளியைப் பிடுங்கிவிட்டுத் தணலின்மேலேதானே கால் நிமிஷம் இருத்தி இறக்கிவிடவேண்டும்.

கத்தரிக்காய் சேர்ந்தகறி.

முக்கால்சேர் நல்லமாதிரமாக எடுத்து முன்னையதுபோலவே அரிந்துக்கழுவி ஒரேனத்திற்போட்டு மேற்சொல்லியஅளவு வெங்காய முதலிய மூன்றையும் பக்குவஞ்செய்துசேர்த்துஅடுப்பின்மீதேற்றி நீர்வாக்கவேண்டும்.

நாலுசேர்ப் பிஞ்சுக்கத்திரிக்காயை வழக்கப்படி அரிந்து நீரிற் போட்டு நீர்வண்டி மாமிசம் வெந்துகொண்டிருக்கும்போதுமேலே கூறியபடி நெய்யையும் சித்தப்படுத்திய மிளகாய் முதலியவற்றின் அரைப்புகளையும் சேர்த்து முந்தியகாலப்பிரமாணப்படிகிண்டி அக் கத்தரிகாயைச் சேர்த்துகலக்கும்படி செய்து அடுப்பின்மீது வைத் திருந்து அங்குசொல்லிய காலப்பிரகாரம்பொறுத்து அவ்வளவுநீர் விட்டு மூடிக்காய்வெந்திருந்தால் அந்தப்படிநீரில் புளியைக்கரைத் துவிட்டு அந்தநாழிகைவரைக்கும் தீயெரித்தணலின்மேல்வைத்திரு ந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

பீர்க்கங்காய் சேர்ந்தகறி.

இதுமுன்போலவே பக்குவப்படுத்திப் புசிக்கவேண்டும் ஆனால் புளிமட்டும் ஒருபலங்கரைத்து உபயோகிக்கவேண்டும்.

முருங்கைக்காய் முற்றலாயிருக்கிற வெள்ளரிக்காய் வாழைக் காய் கொத்தவரைக்காய் அவரைக்காய் புடலங்காய் குச்சித் தமர்த் தங்காய் முள்ளங்கிழங்கு டர்நாப்க் கிழங்கு காரட்டுக் கிழங்கு உருளைக்கிழங்குவள்ளிக்கிழங்கு இவற்றுள் எதாவது ஒன்றுசேர்ந்த கறி.

இந்தக்காய் கிழங்குகளில் இஷ்டமான தொன்றை மேற்சொல்லியவளவு மாமிசத்தோடு சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டுமென்றால் சுரைக்காய் சேர்ந்தகறிக்குச் சொல்லியவிதிப்படி சமைக்கவேண்டும் வாழைக்காயாவது டர்நாப்கங்கிழங்காவது சேர்ந்தகறிக்குப்பீர்க்கங்காய்க்குச் சொன்னபிரகாரம்ஒருபலம்புளியும்அவரைக்காயாவது புடலங்காயாவது சேர்ந்த கறிக்குக் காலேயரைக்காற்பலம் புளியும் கரைத்து வார்க்கவேண்டும் இக்காய்கிழங்குகளை வழக்கப்படிசேர்த்துக்கொள்க கிழங்குகளை முன்னே அவித்துக்கொள்ளவேண்டிய அவசியமில்லை தோல்போக்கவேண்டுமெனில் உருளைக்கிழங்கைமாத்திரம் அரைத்திட்டம் அவித்துக்கொள்ளலாம்.

கருணைக்கிழங்கு சேர்ந்தகறி.

போதுமான கருணைக்கிழங்கை இரண்டுவிரற்கடைச்சிறுதுண்டுகளாக அரிந்து ஒரு ஏனத்திற் போட்டுப்படியாழாக்குச்சலம்விட்டு ஒருவகைப்பிடிச்சாம்பலும் தெள்ளிக்கொட்டி அடுப்பின்மேல்வைத்து முக்கால்திட்டம் வெந்தபின்பு இறக்கிக்கொண்டு குளிர்ந்த நீர்விட்டு மூன்றுதரங்கழுவி மேற்படியளவு மாமிசத்திற் சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்திக்கொண்டு புளிமாத்திரம் இரண்டு பலங்கரைத்துவார்த்துக் கொதிக்கவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

காராக்கருணையென்னும் சேனைக்கிழங்கு சேர்ந்தகறி.

சேனைக்கிழங்கைக்கருணைக்கிழங்கைப்போலவே அவித்துக்காய் முதலியவை சேர்த்துப் புளியும் அவ்வளவே கரைத்து வார்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

பலாக்கொட்டை சேர்ந்தகறி.

முற்றிய பலாக்கொட்டையை இரண்டாகப் பிளந்துமேல்தோலையெடுத்துவிட்டு உருளைக்கிழங்குபோலவேபக்குவப்படுத்திச்சமையல்செய்யவேண்டும்.

பாவற்காய் சேர்ந்தகறி.

கொம்புப் பாவற்காயை எடுத்து இரண்டு விரலிற் கடைப்பரிமாணம்கனமாக அரிந்து ஒருசட்டியில் ஒருபடி நீர்கொதிக்கவைத்து அதிற்போட்டுக் கையை உயர்த்தித் தலையைச்சுற்றி அறுபதுசிட்டி கைபோட்டானவுடன்இறக்கி நீரைவடித்துவிட்டுக்குளிர்ந்தநீர்விட்டு மூன்றுதரங்கழுவி மேலே சொல்லிய அளவு கறியை எடுத்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி அவரைக்காய்க்கு விட்டபடி புளி

யைக்கரைத்து வார்த்துச் சமைத்துஇறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மேலேசொல்லியவைத்த கூட்டுக்கறிகள் அதிகருசியாயிருக்கவேண்டுமாகில் அரையாழாக்குக் கடலைப்பருப்பை வேறு பாத்திரத்தில் அவித்துக்கொண்டு காய்கிழங்குகள் போடுகிற சமயத்தில் அவற்றுடுபோட்டு மற்றப்பக்குவஞ் செய்தால் முதலானவையெல்லாம் முன்போலவே செய்து ஆக்கவேண்டும்.

சுக்காக்கீரை கடலைப்பருப்புக் கத்திரிக்காய் சேர்ந்தகறி.

கால்சேர்க்கடலைப் பருப்பை உப்புப் போடாமல் வேவித்துக்கொண்டு முக்காற்சேர் மாமிசத்தைச் சிறு துண்டுகளாக அரிந்து மூன்றுதடவை நீரில்கழுவி இரண்டரைப்பலம் உப்பைக்கரைத்த அரைப்படி நீரைவார்த்து அரைப்பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் ஒரு கைப்பிடி உரித்து அரிந்த வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அகப்பைக் காம்பாற்கிளறி மூடியினால் மூடி அடுப்பின்மேலேற்றித் தீயையெரிக்கவேண்டும்.

அரைச்சேர் சுக்காங் கீரையையும் காற்சேர்க்கத்திரிக்காயையும்ஆய்ந்து அரிந்து தண்ணீரிற் போட்டுவைத்து முளகாய் இருபத்தொன்று சிறியதாயிருந்தால் முப்பது கொத்தமல்லி விரைப்பலம் ஒன்று புறணிசீவிய இஞ்சி ரூபாய்எடை முக்கால் தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாய்யெடைஒன்று கிராம்பு ஏலக்காய் கருவாப்பட்டைவகை ஒன்றுக்கு வராகனெடைஅரை தோல் சீவியகொப்பரைத்தேங்காய்பலம் ஒன்றரை இவற்றையெல்லாம் ஒன்றாக அரைத்துவைத்துக்கொண்டு கடையில்கட்டிவிற்கும்சோகிக்கீரைக்கற்றைகளிரண்டை ¦பெருங்காம்புகளைநீக்கி இளங்காம்புகளையும் இலைகளையும் ஓர்பலகையின்மேல்வைத்துக் கத்தியால் மெல்லியதாய் அரிந்து அடுப்பின்மேல் வைத்திருக்கும் மாமிசத்தில் போடவேண்டும்.

பின்புஅகப்பையால்கிண்டிப்பார்த்து நீர் சுவறிப்போயிருந்தால்உடனே உழக்கு நெய்விட்டு நன்றாய்க்கிளறிமேலே அரைச்சிவைச்சிக்கொண்டிருக்கும் அரைப்பு முழுமையும் போட்டுஇருப்பத்தைந்து எண்களை இயல்பாக எண்ணுகிறவரையும் மறுபடியும் கிண்டிக்கொடுத்துப்பிறகு கத்திரிக்காயைப்போட்டு அறுபது எண்களை எண்ணுகிறவரையில் கிண்டிமூடி மேலேஅவித்துவைத்திருக்கிறகட

லைப்பருப்பைத்தாளிக்கின்றமூடி கடையில் தண்ணீரைவடித்து விட்டெடுத்துச் சக்கரங்கீரையை மேலேபோட்டுக் கின்றமூடி ஒரு நிமிஷம் பொறுத்துத்திறந்து கின்டித்தகுந்த நீர்வார்த்துமூடிச்சிறு தீயாகவெடுத்துக் கால்நாழிகையாயினபின்பு இறக்கிவிடவேண்டும் தகுந்த நீர் என்பது அதிகஜலத்தைக்கொட்டாமல்இறக்கும்போது குழம்பாயிருக்கத்தக்க அளவாய் நீரென்று அறிக.

வெந்தயக்கீரை சேர்ந்தகறி.

ஜவ்வுருவிய குற்றமில்லாத ஒருசேர்மாமிசத்தைச்சிறுதுண்டு களாகஅரிந்து மூன்றுதரம் நீரில்கழுவி சலாய்ப்பூசிய தேக்சாவில் போட்டு அதில் முக்கால்பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் 2 - கைப்பிடி அரிந்தவெங்காயத்தையும் ஒன்னரைபலம் உப்பையுஞ் சேர்த்து அஞ்சாறுதரம் சுத்தஜலமும் வார்த்துஎரிகிற அடுப்பின்மேல்வைத்து மூடியால் மூடிவிடவேண்டும்.

அடிக்காம்புகளைக் கிள்ளியெறிந்தமற்ற இளங்காம்பையுங்கீரையையும்ஆய்ந்து க-சேர் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு முளகாய் 20-கொத்துமல்லிவிரை பலம் 1½-பச்சைக்கொத்துமல்லித்தழை தோல்உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு மேல்தோல்சீவிய இஞ்சி இம்மூன்றும் தனித்தனி ஒரு துட்டெடை ஏலம்-ஏலக்காய்-கிராம்பு-கருவாப் பட்டை வகை ஒன்றுக்கு ¼-வராகனெடை தோல் போக்கிய கொப்பறைத் தேங்காய் 1½-பலம் இவற்றையெல்லாம் ஒன்றாய்ச்சேர்த் தரைத்துக் கொண்டு மூடித்திறந்து நீர்முழுதும் வற்றிப்போயிருந்தால்.

ஒருதுண்டுமாமிசத்தை அகப்பையிலெடுத்துக்கிள்ளிப்பார்த்து வேகாமலிருந்தால் அதில்சிறிது நீர்வார்த்து அடுப்பையெரித்து நீர் வற்றி வெந்துவிட்டபிறகு 10-பலம்நெய்விட்டுக்கிண்டு 30-எண்ணுகிறவரையும் மூடிவைத்துத்திறந்து மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் அரைப்புக் கூட்டைப்போட்டுக் கலக்கும்படிக் கிண்டிக் கால்நிமிஷம்வரையும்மூடிவைத்துப் பிற்பாடு கீரையையுஞ்சேர்த்துக்கிளறிமூடிச்சிறுதீயாக எரித்துச் சற்றுப் பொறுத்துத் திறந்து கிண்டிக் காற்படி நீர்வார்த்துச் செவ்வையாகவே ஒருநாழிகைப்போது தீயை எரித்துப்பின்பு கீரையை எடுத்துப்பார்த்துபக்குவப்பட்டிருந்தால் இரண்டுதுட்டெடைப்புளியை அரையாழாக்கு நீரிற்கரைத்து வடிகட்டி வார்த்து ஒரு நிமிஷம்பொறுத்து மூடியைத் திறவாமலேஇறக்கிவிடவேண்டும்,

ஆவியயர்ந்து ஆறியபின் மூடியைத்திறப்பது நலம், இல்லாவிட்டால் ருசிகெட்டு மணமும் போய்விடும்.

காசிலிக்கீரை காருகீரை பாலக்குக்கீரை முட்டைக் கோசுக்கீரை, இலைக்கோசுக்கீரை கடலைக்கீரை நல்லாரைக்கீரை புளியாரைக்கீரை பச்சைக்கொத்துமலி சோகிக்கீரை அரைக்கீரை இவற்றுள் வேண்டியதொன்று சேர்ந்தகறியின் விவரமாவன.

மேலேவெந்தயக்கீரைக்குச் சொல்லியவிதிப்படி ஒன்றுங்குறைவில்லாமல் இக்கீரைவகைகளில் ஒன்றையும் மாமிசத்தையும் சேர்த்துச்சமைக்கவேண்டும் அப்படியே சமைக்கும்போது காசிலிக்கீரையைநீரில் கழுவாமல் இலையிலையாகக் கிள்ளியெடுத்து ஒருவெள்ளைக்குட்டையால் நன்றாய்த்துடைத்துச் சிறுக அரிந்தும், இரண்டுகோசுக்கீரை யிலைகளைச் சிறுகத்துண்டித்தும் சோகிக்கீரையைப் பெருநரம்புகளைக்களைந்து இளங்காம்புகளோடு இலைகளைமெல்லியவாயரிந்தும் மாமிசத்தோடு சேர்த்துச்சமைக்கவேண்டும்.

அரைக்கீரையை மாமிசத்தோடு சேர்க்கும்போதே கொஞ்சம் வெந்தயத்தைவறுத்துப் பொடிசெய்து சேர்த்துவிட்டால் மணமும் உருசியுமுள்ளதா யிருப்பது மல்லாமல் குடுஞ்செய்யாது கடலைக்கீரையோவெனில் செடி இளசாயிருக்கும் பக்குவத்திலேயே பிடுங்கி ஆய்ந்தெடுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

கறியோடுசேர்த்துச் சமைக்கிற பருப்புவகை

கடலைப்பருப்பு, பச்சைப்பயற்றுப்பருப்பு தட்டைப்பருப்பு பச்சை மொச்சைப்பருப்பு உளுத்தம்பருப்பு பட்டாணிப்பருப்பு துவரம்பருப்பு முதலியவை.

கடலைப்பருப்பு சேர்ந்தகறி.

முழுக்கடலையும் கல்முதலானவையுமில்லாமல் ஆய்ந்தஅரைப்படிக்கடலைப்பருப்பைப் போதுமான ஒரு ஏனத்தில் இரண்டுபடிச் சுத்தசலம்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் கொதிவரும்போது அதிற்கொட்டி ஒருநாழிகைப்பரியந்தம் தீயெரித்துச்சட்டுவத்தால்கொஞ்சம்பருப்பையெடுத்து விரல்களால் நசுக்கிப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் இறக்கி நீரைவடித்து வைத்துவிட்டு ஒருசேர் மாமிசத்தை பெரியதுண்டுகளாக அரிந்து ஜவ்வுமுதலிய குற்றங்களைப்போக்கி மூன்றுதரங்கழுவி ஒரு தேக்சாவில் போட்டுக்காற்படி நீர்வார்த்து

அதில் 1½-பலம் உப்பையும் ¼-பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் 2-பலம் உரித்தரிந்தவெங்காயத்தையும் சேர்த்து அடுப்பின்மேலேவைத்துக் கனக்கத்தீயெரிக்க வேண்டும்.

அது வெந்துக்கொண்டிருக்கையில் வறுத்தமுளகாய்-15 தேங்காய் கொத்துமல்லிவிரை தனித்தபலம்-1 மிளகு ரூபாயெடை-அரை தோல்போக்கிய இஞ்சி ரூபாயெடை-¼, இவை யெல்லாவற்றையும் நன்றாயரைத்து வைத்துக்கொண்டு மேற்படி கறியில் நீர்சுண்டிப்போயிருந்தால் சட்டுவத்தால் ஒருதுண்டை யெடுத்துப்பார்த்து வெந்திருந்தால் கால்சேர்நெய்விட்டு மேலரைத்துவைத்திருக்கிற சம்பாரங்கள் முழுமையும் போட்டுப்பின்பு அவித்துவைத்திருக்குங்கடலைப்பருப்பை மேலேதூவி நீர்விடாமல் இரண்டுநிமிஷம்வரையில் சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டிருந்து

முன்னே கடலைப்பருப்பை வேவித்திறுத்துவைத்த நீரிற் காற்படியெடுத்து இரண்டுரூபாயெடைப் புளியைக்கரைத்து வடிக்கட்டி அதில்விட்டுச் சிலநிமிஷங் கழித்துக் குழம்பாயிருக்கும் பக்குவத்திலேதானே இறக்கிவைத்து வேறொருஏனத்தை அடுப்பின்மேலேற்றி மூன்றுகரண்டி நெய்வார்த்து அது காய்ந்துவரும்போது தோல்போக்கிய வெங்காயம் ஏலம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை ஒவ்வொன்றும் கால்ரூபாயெடை உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு அரைரூபாயெடை கடுகு சீரகம் வெந்தயம் வகைகொன்றுக்கு அரைரூபாயெடை கடுகு இவற்றில் இருவகைப் பூண்டுகளையும் நறுக்கியும்

மற்றவைகளை நறுக்காமலும் நெய்யிற்பெய்து மூடியால்மூடி ஒரு நிமிஷம்பொறுத்துத்திறந்து கிண்டிப்பார்த்து பொன்வறலாய் வறுத்திருந்தால் முன் ஆக்கிவைத்திருக்கிற கறியை அதிற்கொட்டித் தாளிதஞ்செய்துகிளறி இறக்கிவிடவேண்டும் இக்கறி வெள்ளைச்சாதம் புலவுசாதம் இவைகளுக்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கடலைப்பருப்புச்சொன்னவிதிப்படியே பச்சைப்பயற்றுப்பருப்பு முதலானவைகளையும் மாமிசத்தோடு சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

கோழிக்கறி.

தலைவைப்புக்கோழியொன்றை இரண்டுமூன்று முட்டையிட்டதாகப்பார்த்துக் கழுத்தைமுறித்துச் சிறகைப்பியத்துத் தோலையுரித்துப்பிளந்து முன்புறவில் சொல்லியபடி ஈரல் முதலானவை

கழித்து ஒன்பது துண்டங்களாக வெட்டி ஏழுதரங்கழுவி ஒருஏனத்
தில் போட்டு 1½-துட்டெடை அரைத்த மஞ்சளையும் 2-கைப்பிடி
வெங்காயத்தையுரித்து அரிந்து நான்கு பங்காகவகுத்து ஒருபங்கை
நிறுத்தி மற்ற மூன்றுபங்கையும்,

முளகாய்-18, கொத்தமல்லிவிரை பலம்-1½, கிராம்பு யேலக்
காய் கருவாப்பட்டை தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு வகையொ
ன்றுக்கு வராகனெடை-1, தோல்சீவிய இஞ்சி கொப்பரைத்தேங்கா
ய் ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை-1½-கசகசா-பலம்-¼ கடலைப்பருப்பு
ரூபாயெடை-1¼-தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு ரூபாயெடை-1,
இவற்றை வெவ்வேறாக அரைத்துத் தேங்காய் கசகசா கடலை தவிர
மற்றவற்றையும்.

இரண்டுபலம் உப்பை உழக்குத்தயிரில் கரைத்து அத்தயிரை
யும்மேற்படி மாமிசத்துடன்சேர்த்து நன்றாய்ப்பிசைந்து கொத்தும
ல்லித்தழையையும் புதினாத்தழையும் நறுக்கிக்கொஞ்சம்போட்டு ஒரு
தேக்சாவிற் காற்படிநெய்வார்த்து எரிகிற அடுப்பின்மேலேற்றிக்காய்
ந்து வருகிற பக்குவத்தில் முன்னேயெடுத்துவைத்திருக்கும்

ஒருபங்கு வெங்காயத்தையும் ௧௦-யேலக்காயும் முப்பதுகிராம்
பையும்-௩-துண்டு கருவாப் பட்டையையும் அதில்தூவி மூடியால்
மூடிக் கால்நிமிஷம் சென்றபின்பு திறந்துபார்த்துச் சிவந்திருந்தால்
மாமிசத்தை யேனத்தோடெடுத்து அந்த நெய்யில் கொட்டி மூடிக்
கால்நிமிஷம்பொறுத்து ஆழாக்கு நீர்விட்டு யேனத்தைக்கழுவி தே
க்சாவைதிறந்து கிண்டி அதில் ஊற்றிமூடி

இரண்டுநாழிகை மையில் கனக்கஎரித்து இடையில் அரைநா
ழிகைக்கொருதரம் திறந்து கிளறிக்கொண்டே வரவேண்டும்.

அதிலுள்ளநீர் வற்றிப்போனால் மாமிசத்தில் ஒருதுண்டை அக
ப்பையாலெடுத்து கிள்ளிப்பார்த்து மெதுவாய் வெந்துபோயிருந்
தால் கிண்டிவிட்டு முன் சித்திப்படுத்திவைத்திருக்கும் மூன்று வஸ்
துக்களையும் மூன்று எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் அரைப்படி நீரில்
கலக்கி மாமிசத்தில் வார்த்துக்கிண்டி அரைநாழிகை அடுப்பின்மீது
வைத்திருந்து நன்றாய்க் கொதித்து வெந்தபிறகு கிண்டி மூடியைத்
திறவாமலே இறக்கிவிடவேண்டும்.

கத்திரிக்காயைச் சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டுமாகில் பிஞ்சுக்
காய்களாகக் கொண்டுவந்து அரிந்து நீரில்போட்டு மேற்படி மாமி

சத்தில் நீர் சுவறி நெய் பதமாயிருக்கும்போது தேங்காய்க் கசகசாக்கடலை அரைப்புகளையும் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் சேர்ப்பதற்கு முன்னமே அரிந்துவைத்திருக்கும் காயை அதிலேபோட்டுக்கிண்டி

ஆழாக்கு நீர்விட்டு வேகவைத்து நன்றாய் வெந்துவிட்டபிறகு தேங்காய் முதலானவற்றையும் மேற்படி பழச்சாற்றையும் அந்த மாமிசத்தோடுசேர்த்து அரைப்படி நீரும்வார்த்துச் செம்மையாய்க் கிண்டிமூடி அரைநாழிகைவரையும் அடுப்பின்மேலே வைத்திருந்து கொதித்து வெந்தபிறகு இறக்கி மூடியைத்திறவாமலே வைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உருளைக்கிழங்குசேர்ந்தகோழிக்கறி-கடலைப்பருப்புக் கத்திரிக்காய் உருளைக்கிழங்குசேர்ந்த கோழிக்கறி.

இவ்விரண்டுவிதக்கறியும் முன்சொல்லியவிதியில் யாதொருவித்தியாசமுமில்லாமல் பாகஞ்செய்து புசிக்கலாம் கடலைப்பருப்புமட்டும்முன்னால் அவித்துவைத்துக்கொண்டு கத்திரிக்காயையும் உருளைக்கிழங்கையும் மாமிசத்தோடு சேர்க்கும்போது கூடச்சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

மற்றகாய்கிழங்குகள் கீரைகள்சேர்ந்த கோழிக்கறி.

ஆட்டுமாமிசத்துடன் சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்ட மற்றகாய் கிழங்குகளும் கீரைகளும் கோழிமாமிசத்தோடும் அங்கு சொல்லியபடியேசேர்த்துப் பாகஞ்செய்து கொள்ளலாம்.

முழுக்கோழிப் பொரியல்.

தலைமுட்டையிடுகிறகோழிகள் நாலு அல்லது ஐந்துகொண்டுவந்து தலையை அறுத்துநீக்கி மேல்தோலையுரித்து மலத்துவார உறுப்பைக்கொஞ்சம் அறுத்து அதில்விரலைவிட்டு வயிற்றுக் குள்ளிருக்கிறகுடல் குண்டிக்காய்ஈரல் நுரையீரல் பிச்சுமுதலானவற்றை எடுத்துவிட்டுக் கணுக்கால்களை முறித்தெறிந்து.

பின்பு அவ்வுடல்களை ஆறுதரம் சலத்தில்கழுவி ஏழாந்தரம் அரைத்தமஞ்சளும் அரிந்தவெங்காயமும் சேர்த்த நீரால் கழுவவே

ண்டும் ஒருபெரிய தேக்சாவில் யெழுபடிக்கு அதிகப்படாமல் நீர் அளவாகவிட்டு அந்தநீரிலே கொஞ்சமெடுத்துக் காலேயரைக்காற்படி உப்பையும் அரைசேர் புளியையுங் கரைச்சிக்கொண்டு மறுபடியும் அத்தேக்சாவிலேயேவார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றித் தீயையெறித்து நீர்கொதிச்சி வருகையில் அக்கோழிகளை அதில்விட்டு அரைமணிநேரம் வேகும்படிசெய்து.

ஒரு புதுக்கூடையிற்கொட்டி நீர்முழுதும்வடிந்து போனபின் யெடுத்து ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் நீரில்லாமல் உள்ளும்புறம்பும் தொடச்சி விடவேண்டும் இதற்குள்ளாக முளகாய்-20, கொத்தமலி விரை பலம்-1½, கசகசா தோல்போக்கிய இஞ்சி கொத்துமலித் தழை இம்மூன்றும் தனித்தனி ரூபாயெடை 3. உரித்தவெள்ளைப் பூண்டு பலம்-2, புதினாத்தழை ரூபாயெடை-1½, ஏலக்காய் இலவங் கப்பட்டை ஒவ்வொன்றும் விராகனெடை 1½ கிராம்பு விராகனிடை 2, இவைகளையெல்லாம் கெட்டியாகச் சந்தனம்போலரைத்து வழித்தெடுத்து

ஒருயேனத்தில்வைத்து அதில் ஒருபலம் உப்புப்பொடிசெய்து போட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டுத் தண்ணீர்சிறிதும் விடாமல் குழம்பாக்கிப் புதுக்கூடையிலுள்ள கோழிகளை ஒன்றுகளெடுத்து அவற்றின்மேலும் வயிற்றுக்குள்ளும் அக்குழம்பைத்தடவி ஒரு மரத்தட்டில் ஒன்றின்மேலொன்றுபடாமல் வைச்சித்தொட்டால் கையில்ஒட்டாதிருக்கும்படி நன்றாய் சுரம்வாங்கியபின்

ஒரு இருப்புக்கொப்பரையில் நாலுபடி நெய்வார்த்து அடுப்பின் மேல்வைத்து நெய்கொதித்து வரும்போது கோழிகளைத் தனித் தனியாகயெடுத்து அந்தநெய்யில் விட்டுச்சுட்டுவத்தால் திருப்பித் திருப்பிக்கொடுத்துப்பொரிக்கவேண்டும் செவ்வையாகப் பொரிந்த பின்பு யெடுத்து ஒரேனத்தில்வைத்து மூடியால்மூடிவிட்டுச் சற்றுச் சூடுகையாகவே சூரியால் அரிந்தரிந்து புசிக்கவேண்டும்.

கோழிமாமிசக்குப்தா உண்டைமுதலானவை.

குப்தாஉண்டை ஷாமிகபாப்பு பிரியாணிமுதலிய வுணவுகள் மேலே ஆட்டுமாமிசத்தாற் செய்தாற்போலக் கோழிமாமிசத்தா லும் அங்குசொல்லிய முறைப்படிசெய்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சமையலுக்குரியபட்சி மாமிசவிவரணம்.

வான்கோழி காட்டுக்கோழி நீர்கோழி காட்டுப்புறா மணிப்புறா மாட்டுப்புறா பச்சைப்புறா உள்ளான்குருவி கொக்கு குருட்டுக்கொக்கு கருங்கால்நாரை செங்கல்நாரை குள்ளவாத்து பெரியவாத்து தாராநீர்வாத்து நீர்க்காகம், கடைஞ்சிமயில் கௌதாரி காடை வெளியங்காடை சிவற்காடை குறுங்காடை முதலியவற்றினிறைச்சி இவற்றுள் விருப்பமுள்ள ஒன்றினிறைச்சியே மேலேசொல்லிய கோழியிறைச்சியைப்போலவே நானாவிதபாகஞ்செய்து புசிக்கலாம்

மீன்கறி.

பெரியமீன்கள் இரண்டுகொண்டுவந்து அவற்றின் மேலிருக்கிற செதிள்களைப்போக்கித் தலைகளை யறுத்துவிட்டுக் கல்லின்மேல்தண்ணீர்விட்டு ஒரு நாழிகைவரைக்கும் தேய்த்துக் கழுவிப்பின்பு வயிற்றை நெடுகப்பிளந்து உள்ளிருக்கிற குடல்முதலியவற்றை எடுத்தெறிந்து தருமான துண்டுகளாக அரிந்து ஒரு ஏனத்திற்போட்டு உப்பைக் கொஞ்சம்சேர்த்து உராய்ந்துதேய்த்துத் தண்ணீர்விட்டுக்கழுவி அத்துண்டுகளை எடுத்துக்கொண்டு நீரையொற்றிவிட்டு மறுபடியும் முன்சொன்னதுபோலவே கழுவவேண்டும்.

இப்படி ஏழுதரங்கழுவி ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் நீரில்லாமல் ஒற்றிவிட்டு வறுத்தமுளகாய்-30-கொத்துமல்லிவிதை பலம்-2-சீரகம்-ரூபாயெடை முக்கால் - வெந்தயம் ரூபாயெடை-[illegible]-கொத்துமலித்தழை ரூபாயெடை-1, இவைகளில் சீரக வெந்தயங்களை மூன்று பங்காகப் பங்கிட்டு ஒருபங்கை வேறே யெடுத்துவைத்து மற்ற 2-பங்குகளையும் மற்ற சாமான்களையும் ஒன்றாகவும் அரைப் பலம் மஞ்சளையும் தோற்போக்கிய ஒரு ரூபாயெடை-இஞ்சியையும் தனித்தனியாகவும் அரைத்து யெடுத்துக்கொண்டு அம்மச்சத் துண்டுகளை ஒருயேனத்திலெடுத்துவைத்து அந்த அரைப்புகளை அவற்றில் போட்டு இரண்டுமுடித் தேங்காயைத்திருகிப் பால்பிழிந்து அந்தப் பாலையும் இரண்டரை பலம்-உப்பையும்-ஒன்றுவீசம் - சேர்புளியை அரைப்படி அல்லது முக்காற்படி நீரிற்கரைத்து வடிகட்டி அந்த ரசத்தையும் சொன்னமுறையே சேர்த்தி நன்றாய்க்கிளறி வைக்கவேண்டும்.

ஒருதேக்சாவிற் காலே யரைக்காற்படி நெய்விட்டெரிகிற அடுப்பிலேற்றி உரித்த இரண்டுசைப்பிடிவெங்காயத்தை அரிந்துமூன்று

பங்காக்கி இரண்டுபங்கை மச்சத்திற்போட்டு மற்ற ஒரு பங்கையும் 15-கிராம்பையும் ஏழுயேலக்காயும் இரண்டுதுண்டு இலவங்கப்பட்டையும் மூன்றெடுத்துவைத்த சீரக வெங்காயங்களையும் கொஞ்சம் கடுகு கறிவேப்பிலைகளையும் அந்த நெய்யில்தாளித்து மூடியால்மூடிவிட்டுக் கால்கடிகைக்குப் பின்பு அகப்பைக்காம்பால் கிண்டி அவைசிவந்த நிறமாய்வரும் பக்குவம்பார்த்துச் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மச்சத்தை அதிற்பெய்து ஆவிபோகாமல் மூடியால்மூடிவிட்டுத் தீயைக்கனக்க ஒருமணிநேரம் எரித்து இடையில் முக்கால் நாழிகைக்கொருதரம் குட்டையால் மேல்மூடியோடு தேக்சாவைப் பிடித்து எடுத்துச் சுழற்றி அடுப்பின்மேல் வைத்துக்கொண்டு வர வேண்டும்.

இப்படி ஒருமணியானபின் தீயை எரிக்காமல் நிறுத்திவிட்டுத் தணலின்மேலேதானே அரைநாழிகை வைத்திருந்து ஆவி யடங்கின பின்பு திறந்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உண்போர் அதிசயிக்கும்படி மச்சத்திலுள்ள முள்ளும்மாமிசம் போலவெந்து மிருதுவாகச் சமைக்கவேண்டுமென்றால் கொக்கு அல்லது நாரையினுடைய நெஞ்செலும்பைக் கொண்டுவந்து உலர்த்தி உரலிலிட்டுக் கட்டப்பாரையால் இடித்துத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயஞ்செய்து அந்தத்தூளில் ஒருபலம் நிறுத்து கொதிக்கிற நெய்யில் மச்சத்தைக் கொட்டும்போது சேர்த்துவிடவேண்டும். இப்படி பாகஞ்செய்தால் மச்சத்துக்குள்ளிருக்கிற முள் முழுதும் அம்மாமிசம் போலவே மெதுவாய் வெந்துவிடும்.

மீன்குறும்பா.

இரண்டு பெரியமச்சங்களை மேலேசொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திவைத்துக்கொண்டு வறுத்தமுளகாய்-10-கொத்துமலிவிதை-பலம் மூன்றும் வகைஒன்றுக்கு ரூபாயெடை-1, கொத்துமலித்தழை-துட்டெடை, புறணிசீவிய இஞ்சி துட்டெடை-$1\frac{1}{2}$, உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு துட்டெடை-முக்கால், தோல் போக்கிய தேங்காய்-கசகசா-இவை தனித்தனி-பலம்-$2\frac{1}{2}$ இவற்றையெல்லாம் மெழுகுபோ லரைத்து மேற்படி மச்சங்களுடன் கலந்து ஆழாக்கு சலத்தில் 5-பலம் புளியைப்பிசைந்து கரைத்து வடிகட்டி அதில்விட்டு இரண்டு கைப்பிடி வெங்காயத்தை உரித்துஅரிந்து நான்குபங்கு செய்து மூன்று பங்கை மச்சத்துடனே சேர்த்து மற்றொருபங்கை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும் உள்ளே ஈயம்பூசிய ஒரு தேக்சாவில்-16-பலம் நெய்விட்டு

அடுப்பின்மேலேவைத்துத் தீயையெரித்து நெய்கொதிக்கிற பக்குவத்தில் திருத்திவைத்த வெங்காயத்தையும் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒன்றரைவராகனெடையாகச் சீரகம்-வெந்தயம்-கடுகு இவற்றையும் அந்நெய்யில்தூவிமூடி அரைநிமிஷங்கழித்துத்திறந்து அகப்பையால் கிண்டி எடுத்துப்பார்த்து வெங்காயம்சிவந்திருந்தால் உடனே அம்மச்சத்தின்துண்டுகளை அதில்கொட்டி மூடிவிட்டு இரண்டு நாழிகைவரையில் செவ்வையாகத்தீயையெரித்து அரைநாழிகைக்கொருதரம் ஒருகுட்டையால் மேல்மூடியைத் தேக்சாவோடு அணைத்துப்பிடித்து எடுத்துச்சுழற்றி அடுப்பின்மேல் வைக்கவேண்டும் இப்படி இரண்டுநாழிகை சென்றபின் தீயைகிழுத்துக் கால்நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும் ஆவியடங்கிறவரையில் மூடியைத்திறக்கக்கூடாது.

மூன்றும்மாமிசம்போல் கெருப்படிசெய்யவிரும்பினால் மேலே சொல்லியபடி கொத்துநாரைகளிலுடைய நெய்ப்பெ லும்பைத் தூளாக்கி முன்சொல்லிய அளவு மீனை நெய்யில் கொட்டுகிறசமயத்தில் அதனோடு சேர்க்கவேண்டும்.

மீன்பொரியல்.

இரண்டு பெரியமீன்களை வழக்கப்படி பெருந்துண்டுகளாகஅரிந்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்திவைத்து பச்சைமுளகாய்-25, ஏலம்கிராம்பு கருவாப்பட்டை சீரகம்-வெந்தயம் கடுகுவகை ஒன்றுக்கு கால்வராகனெடைகால்-உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு வராகனெடை 1, கொத்துமலித்தழை தோல்போக்கிய இஞ்சி தேங்காய் கசகசா ஒவ்வொன்றும் வராகனெடை(3) உப்புப்பலம் இரண்டரை, இயாவற்றையும் மோர்விட்டு நோஅரைத்துப் போதுமான எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் இழுகக்கலக்கி மேற்படி மச்சத்துண்டுகளின்மேற் றடவி ஒரு அகலப்பாத்திரத்தில் பரப்பிவைத்து கிறுலர்ந்தலாகக் காற்றுமுகத்தில் ஒருநாழிகை வைத்திருந்து அகன்வாயுள்ள இருப்புச்சட்டியில் ஒருபடி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து நெய் கொதித்தபின்பு அந்தமீன்துண்டுகளில் நாலு அல்லது அஞ்சயெடுத்து நெய்யில்விட்டு நீர்வற்றிச்சிவந்து பொரிந்துவருகிற பக்குவத்திலெடுத்து ஒருயேனத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இப்படியே எல்லாத்துண்டுகளையும்பொரித்துச் சற்றுச்சுடுகையாகவே உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

ஆற்றிரைச்சி முதலானவற்றிற் கல்லாமல் மச்சத்திற் சேர்க்கக் கணக்கால் அளவுசெய்தல்வழக்கமில்லாமையால் இரண்டுபெரியமீன்

களென்று அளவுசொல்லப்பட்டது அப்படிச்சொல்லப்பட்டபோதி லும் அங்கங்கே சொல்லிய மிளகாய் முதலிய காயங்களுக்குத்தக்க அளவாக அம்மீன்களைக் கொள்ளுதல் பாகஞ்செய்யும்விவேகிகள துகடையாம்.

சமையலுக்குரிய மீன்வகைகள்

கடல் மீன்.

மாவலாச்சி வஞ்சரம் கொடுவாய்பாறை மஞ்சட்பாறை அருக்குளான் மடவைவாளை கிழங்கான் உள்ளம்கெளிறு கெண்டைவெங்கண்சுதும்பு கற்றலை சோற்றுக்கற்றலை இருல் முதலியன.

ஆற்று மீன்.

கருவிழிக்கெண்டை பொற்றைக்கெண்டை தாரைக்கெண்டை அவரிமீன் வரால் வாளை ஆரால் விலாங்கு உளுவை குரவைகெளிறு முதலியன

மற்ற ஏரிகுளம் முதலியவற்றில்கறிக்கு உபயோகப்படத்தக்க மீன்களை மேல்சொல்லிய வண்ணமேசெய்து உபயோகப் படுத்திக் கொள்க.

கோழிமுட்டை அஃறி.

சுத்தசலத்தை குமிழி எழும்பும்படிக்காய்ச்சிக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிவைத்து அந்தவெந்நீரில் ஐம்பதுமுட்டைகளை மெள்ளவிட்டு மூடியால்மூடி ஒருமணிவரையும் தாமதித்திருந்து முட்டைகளை எடுத்துவிடவேண்டும்.

அல்லது ஒருபாத்திரத்தில் சலத்தைவார்த்து அதில் மேற்படி ஐம்பது முட்டைகளையும்விட்டு அடுப்பின்மீதேற்றி அரைமணிப்பரியந்தம் தீயை எரித்துக்கொதிக்கவைத்து இறக்கி முட்டைகளை எடுத்துவிடவேண்டும்.

பின்பு முட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக ஓட்டைப்போக்கி முழுசாக வேகவைத்து பழுத்த மிளகாய்-20, கொத்துமல்லிவிதை பலம் 1½- கிராம்பு வராகனெடை-1½, ஏலக்காய் இலவங்கப்பட்டை மஞ்சள் வகையொன்றுக்கு வராகனெடை-1, கொத்துமல்லித்தழை கைப்பிடி-1, சிவியஇஞ்சி வாதுமைப்பருப்பு கடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை-2, வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை ஒன்றை கசகசா கொப்பறைதேங்காய் தனித்தனிசேர் அரைக்கால்

இவைகள் யாவற்றையும் வெவ்வேறாகவே சந்தனம்போ லரைத்து வைத்துக்கொண்டு ஒருதேக்சாவில் நான்குபடிநெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துத் தீயெரித்து நெய்கொதித்துக் குமிழியெழும்போது காற்சேர் வுரித்தவெங்காயத்தை அரிந்து பாதியைநெய்யிற்பெய்து வெங்காயம் சிவந்துவருகிற பக்குவத்தில் முன்னே அரைத்து வைத்திருக்கிற அரைப்புகளில் கசகசா தேங்காய்தவிர மற்றெல்லாவற்றையும் பொடிசெய்த இரண்டரைபலம் உப்பையும் 1-அல்லது 1½-படிக் கட்டித்தயிரையும் முட்டைகளோடு சேர்த்து காய்கிற நெய்யிற்கொட்டி மூடியால்மூடி ஒருநிமிஷம்தீயெரித்துப்பின்பு திறந்து சட்டுவத்தாள் மெள்ளக்கிளறி மூடிவிட்டு இரண்டு நிமிஷம் பொறுத்து மறுபடியும்திறந்து நீர்ப்பசையில்லாமல்

நெய்ப்பதமா யிருக்கும்போது முட்டை உடையாமல் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க்கிண்டி மேலே எடுத்து வைத்திருக்கிற வெங்காயம் கசகசாதேங்காய் இம்மூன்றையும் அரைப்படி நீரோடுசேர்த்து அத்தேக்சாவில் விட்டுப்பின்பு பத்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் விதைகளொழிய அதில்வார்த்துச் சட்டுவத்தால்கீழ்மேலாகக்கிளறி அடுப்பின்மேலேயே ஒருநிமிஷம் வைத்திருந்து மீண்டும் மூடியைத் திறந்து சட்டுவத்தால் கிண்டிமூடி இறக்கிவிடவேண்டும்.

இந்த அலீனிக்கறியை மேலே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிகளிலொன்றில் எட்டுப்படி சேர்த்துப் புலவும் சமைக்கலாம்.

முட்டை சாதக்கறி.

பத்து அல்லது பனிரண்டுமுட்டைகளை முன்போலவேவெந்நீரில் பக்குவப்படுத்தி மேலோட்டைப் போக்கிவைத்து வறுத்தமுளகாய்-30 கொத்துமல்லிவிதை பலம்-1, கொஞ்சம்கொத்துமல்லித்தழை தேங்காய் பலம்-1½ உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை-½ சீரகம் வெந்தியம் இரண்டுவிராகனெடை-½, கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை யாவற்றையும் ஒன்றாயரைத்துக்கொண்டு தேக்சாவை அடுப்பின்மேலேற்றி அதில் காற்படிநெய்விட்டு அது கொதித்துவரும்போது இரண்டு பிடி வுரித்த வெங்காயத்தைச் சிறுக அரிந்து அந்தநெய்யிற்பெய்து சிவந்துவருகிற சமயத்தில் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கிற சம்பாரங்களோடு முட்டைகளை ஒருமிக்கக்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் கிண்டி ஒரு நிமிஷம்பொறுத்து அரைப்படிநீரில் 2½-பலம் புளியைக்கரைத்து வடிக்கட்டி தேக்சாவில்வார்த்து அதன்மேல் காற்படி நீரில் 1¼-

பலம் உப்பைக்கரைத்து இதையும்வார்த்து ஒருநாழிகைப்பரியந்தம்
தியெரித்துக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். இடையில் திறக்கக்கூடா
து ஒருநாழிகை சென்றபின் இறக்கிவிடலாம்.

அவித்த முட்டைக்கறி.

எத்தனைவேண்டுமோ அத்தனைமுட்டைகளை ஒருபாத்திரத்தில்
மெல்லெனவைத்து முட்டைகளுக்குமேல் நால்விரற்கடை நிற்கும்
படி சலத்தைவார்த்து அடுப்பின்மேலேற்றி அரைமணி வரையில்
தியெரித்து இறக்கிவைத்து மேலோட்டைப்பார்த்துவிட்டு முழுசா
யெடுத்துக்கொண்டு பகல்போஜனத்திற்கு மாத்திரம் உபயோகப்
படுத்திக்கொள்ளலாம்.

முட்டைத் தோசைப் பொரியல்.

பத்துப்பதினைந்து முட்டைகளை ஈயம்பூசிய ஒரு அகலவாய்ப்
பாத்திரத்தில் உடைத்து வார்த்து அதில் சிறுதுண்டு ஓடும்யில்லாம
ல்யெடுத்துவிட்டு வறுத்தமுளகாய்-5 கொத்துமலிவிதை தேங்காய்
ஒவ்வொன்றும் பலம்-1, சீரகம் வெந்தையம் வராகனெடை-½இவற்
றையெல்லாம் சேர்த்தரைத்து முட்டைக் கருவுடனே சேர்த்து இர
ண்டுபிடி வெங்காயத்தைவுரித்து மெல்லியதாக அரிந்து போட்டுத்
திட்டமான வுப்பும்சேர்த்து நன்றுக்கலக்கும்படி பிசைந்து வைத்
துக்கொண்டு ஈயம்பூசிய அகலவாயுள்ள செப்புத்தவலையில் ஒருபடி
நெய்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி நெய் நன்றாய்காய்ந்துவரும்போது
அதில் மேற்படி முட்டையைப் பாவலாகவிட்டு ஒருநிமிஷம் வைத்
திருந்து சட்டுவத்தால் உடையாமல்கீழ்மேலாகப்புரட்டி சிவந்தமே
னியாக இருக்கும்போது இறக்கிக்கொண்டு புண்டுபோகாமல் அக
ன்ற பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக் கூறி கூரியால் துண்டுகளாக
அறுத்து உபயோகஞ்செய்துக்கொள்ள மிச்சமாயிருக்கிற நெய்யை
அப்போது உண்கிறசாதத்தில் விட்டுக்கொள்ளலாம்.

முட்டை வடை.

மேலேசொல்லிய அளவு முட்டைகளையும் வறுத்த முளகாய்
தவிர மற்ற சம்பாரங்களையும் முன்போலே பக்குவஞ்செய்து ஆழா
க்குக் கடலைப்பருப்பைச் சுத்த சலத்தில் ஊறப்போட்டு அரைத்து
15-பச்சைமுளகாய் சிறுகமெல்லியதாக அரிந்து மேலே பக்குவஞ்
செய்து வைத்திருக்கிற முட்டையில்சேர்த்துக் கலக்கிப்பிசைந்து

முன்சொன்ன அளவுநெய் அடுப்பின்மேல்வைத்து கொதித்துவருந் தருணத்தில் மேற்படி முட்டையில் ஒவ்வொரு கரண்டியாகமொண்டு பரவவிட்டு இப்படி முழுதும் சுட்டானபின் சுட்டநெய் மிச்சமாயிருந்தால் சாதத்துக்கு விட்டுக்கொண்டு மேற்படி வடையை உபயோகம் செய்துக்கொள்ளலாம்.

ஆட்டுக்கால் சூப்பு.

நாற்பது ஆட்டுக்கால்களைத் தோலுரித்துப் பெரியவெட்டுகத்தியால் சிறுகவெட்டி தேக்சாவில்போட்டு பத்துப்படி நீர்வார்த்து ஒருசெரங்காப் பச்சைக்கடலையும் ஒருபிடிப் பச்சைக் கொத்துமலித்தழையும்சேர்த்து அடுப்பின்மேலேற்றிக் கனக்கத்தீயெரித்துஒருபடி சலமாகச்சுண்டியபின் மற்றொரு சிறிய தேக்சாவில் இரண்டு மூன்றுகரண்டி நெய்விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ந்துவரும்போது அதற்குதக்கபடி வெந்தயம் ஆய்ந்துபோட்டுசிவந்துவருகிற தருணத்தில் மேற்படி ஒருபடிசலத்தைக் கொட்டி தாளித்து இறக்கிவிடாமல் அடுப்பின்மேயே வைத்து நன்றாய்க் கொதிக்கும்போது ஒன்று அல்லது இரண்டு முட்டைகளை உடைத்து தோலுடனே அதிற்போட்டு ஒரு நிமிஷம்பொறுத்து இறக்கி அழுத்தமான கம்பளத்துண்டிலாவது ஒரு இரட்டுத்துண்டிலாவது வடிகட்டிக்கொண்டுஉபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆட்டுத்தலை அல்லது எலும்புச்சூப்பு.

இந்த இரண்டில் ஆட்டுத்தலையை உரித்துப்பிளந்து புழுவை நீக்கியும் விலாவெலும்பை முழுதுமெடுத்து நறுக்கியும் முன்போலவே பக்குவஞ்செய்து இவ்விரண்டு சூப்பையும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்க.

சூப்புக்கு உரியவை.

கோழிக்குஞ்சு கௌதாரி காடையும் முசல்மான் புள்ளிமான் கடம்பைமான் முதலியவற்றின் எலும்பும் அவற்றின்தலையும் சூப்புக்குரியவைகள் மேற்சொல்லிய விதியே இவற்றிற்கும் விதியாகக் கொள்க.

கறிவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

பிரயாணிசட்ணி.

தோல்போக்கிய இஞ்சிவறுத்த கடலைப்பருப்புஒவ்வொன்றும் பலம்-1, உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு புதீனாயிலை வகைவொன்றுக்குபல மறை கொப்பறைத்தேங்காய் பலம் இரண்டரை கசகசாவெங்காய ம்தனித்தனி பலம்-2, கொத்துமலிவிதை பலம் முக்கால் வடிக்கட் டியதயிர்பலம்-3, பச்சைமுளகாய்-40, இவற்றுள்முளகாயையும்உரி த்த வெங்காயத்தையும் மெல்லியதாக அறிந்தும் தயிர்தவிர மற்ற வஸ்துக்களை வெவ்வேறாக அரைத்தும் எல்லாச் சம்பாரங்களையும் ஒரு ஏனத்தில்போட்டு 2-பலம் உப்பைப் பொடிசெய்துதூவி ஒன் றாகப்பிசைந்து போதுமான எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு மறுபடியு ம்பிசைந்து புலவுமுதலிய சாதங்களுக்கு உபயோகப்படுத்துக.

மற்றொருவகை சட்ணி.

புதீனாத்தழை கசகசா இரண்டும் ஒவ்வொருபலம்கொப்பறைத் தேங்காய்பலம் ஒன்னரை இஞ்சிரூபாயெடை-¼, வெள்ளைப்பூண்டு பலம் கால் பச்சைமுளகாய்-18, இவைகளையெல்லாம் முன்போல வேயரைத்து வழித்தெடுத்து ஒரு ஏனத்தில்வைத்து முக்கால்பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து அதில் சேர்த்துத்தகுந்த எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டுப்பிசைந்து உபயோகித்துக்கொள்க.

இதுவுமது.

கொத்துமலித்தழை பலம்-2, கொப்பரைத்தேங்காய் கசகசா இரண்டு சரியெடையாகப் பலம்-½, எல்லாவற்றையும் ஒருமிக்க அ ரைத்து எடுத்துக்கொண்டு முக்கால்பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து தக்கஅளவு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தோடு சேர்த்து பிசைந்துகொள்க,

இதுவுமது.

சீவிய இஞ்சிபலம் 2, புதீனாத்தழை ரூபாயெடை-1, கொத்து மலித்தழை ரூபாயெடை-எ, பச்சைமுளகாய் கசகசாகொப்பறைத் தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-2, பொடிசெய்தவுப்பு உரித்தவெ ங்காயம் தனித்தனி ரூபாயெடை 3½ இவைகளையெல்லாம் ஒன்றா யரைத்து முந்திரிகைக்காடி கருப்புக்காடி கடலைக்காடி இம்மூன்று ள் வொன்று போதுமானமட்டும் விட்டுப் பிசைந்துகொள்க,

இதுவுமது.

கறிவேப்பிலை ரூபாயெடை 2-இஞ்சிகொப்பரைத்தேங்காய்கசகசா வெங்காயம் வகையொன்றுக்கு ரூபாயெடை-1, வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை ½ பச்சைமுளகாய்-18 இவைகளை யெல்லாமொன்ருக அரைத்துப்பொடிசெய்த உப்பு ரூபாயெடைமூணுசேர்த்து எலுமிச்சம்பழச்சாருவது மேற்படி காயாவது புளிமாதளம்பழச்சாருவது விட்டுப்பிசைந்து உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்ச் சட்ணி.

15-நெல்லிக்காய்களை அடுப்புக்கும்பியில் புழுங்கவைத்து பெடுத்து ஆறியபின்விரைகளைப்போக்கி அதனோடுகொத்துமலித்தழை கொப்பரைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-1-உப்பு ரூபா எடை இரண்டு வெள்ளைப்பூண்டுவெங்காயம் ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை அரைபச்சைமுளகாய்-12 இவற்றை ஒன்ருக அரைத்து மேற்சொல்லியமூவகைப்புளிப்புகளி லொன்றைவார்த்துப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

மற்ருருவகை.

நெல்லிக்காய்-12 அல்லது-15 எடுத்து முன்சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து-2 தோலாயெடை உப்பு ஒருதோலாயெடைகொத்துமலித்தழை-வகையொன்றுக்கு-½ தோலாயெடை-புதினாஇலைகொப்பறைத்தேங்காய்-¼ தோலாயெடைக் கசகசா எல்லாவற்றையும்ஒன்ருக அரைத்து மேற்படிபுளிப்புமூன்றில் ஒன்றுய்ச்சேர்த்துப்பிசைந்துவைத்துக்கொள்க,

கத்திரிக்காய்சட்ணி.

2-கத்திரிக்காயை அடுப்புக்கும்பியில் புழுங்கவைத்து எடுத்து நீரில்கழுவிமேல்தோலுரித்து ஒருபோனத்தில்வைத்துக்கொண்டுபச்சைமுளகாய்-1 உப்புதோலாயெடை-5 கொத்துமலித்தழைதோலாயெடை-மூணு வெங்காயம் தோலாயெடை-2 வெள்ளைப்பூண்டுதோலாயெடை-1 இவைகளைச்சேர்த்தரைத்து மேற்படிபுளிப்புமூன்றில் ஒன்றைவார்த்துப் பிசைந்து புசிக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காயும் பிரண்டையுஞ்சேர்ந்தகறி.

15-நெல்லிக்காய்களை முன்சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்தி சரி எடைப்பிரண்டை நீரில் கால்மணிவரையில்வேவித்து எடுத்து நீரை

த்துடைத்துவிட்டு இவ்விரண்டையும் மூனறு தோலாயெடை உப்பையும்-15 முளகாய்களையும் 2-ரூபாயெடைக் கொப்பறைத் தேங்காயையும் 1-தோலாயெடைக் கொத்துமலித் தழையையும் வகை ஒன்றுக்கு அறைரூபாயெடை கசகசா வெள்ளைப்பூண்டுவெங்காயங்களையும் நன்றாயரைத்து ஒருயேனத்தில்வைத்து மேலே சொல்லிய புளிப்புகளில் ஒன்றைச்சேர்த்தும் பிசைந்து போஜனத்தில்வைத்துக்கொள்க.

மேற்படி தாளித்த சட்டணி.

மேற்கூறிய அளவு நெல்லிக்காய் பிரண்டைகளையும் பக்குவப்படுத்தி அந்தப்படியே சம்பாரங்களையும் அரைத்துச்சேர்த்துப்புளிப்புமூன்றில் இஷ்டமான தொன்றை வார்த்துத் தாளிதஞ் செய்து வைத்துக்கொள்க.

மாதுளம்பூவும்நெல்லிக்காயுஞ்சேர்ந்த சட்டணி.

மாதுளம்பூ-20, இதற்குச் சரியெடை நெல்லிககாய் இவற்றில் பூவை அடுப்பின்மேல் சட்டியைவைத்து அதில் இளம்பதமாக வறுத்து காயைமுன்போலே பக்குவப்படுத்தி இவ்விரண்டையும் உப்பு ரூபாயெடை மூனேமுக்கால் பச்சைமுளகாய்-21, கறிவெப்பிலை ரூபாயெடை-½, கொப்பறைத்தேங்காய் கொத்துமலிததழை புதினை இஞ்சி ஒவ்வொன்றுக்கும் தோலாயெடை-1, வெள்ளைப்பூண்டுவெங்காயம் வகை ஒன்றுக்கு தோலாயெடை-½ இவைகளையும்ஒன்றாகவே அரைத்து ஒரு யேனத்தில் இரண்டுகரண்டி நெய்வார்த்து அதுகாந்தவரும்பக்குவத்தில் அதிற்போட்டுத் தாளித்துஉபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

புளிமாதுளம்பிஞ்சுச்சட்டணி.

புளி மாதுளம் பிஞ்சுகளில் 7-அல்லது 8-சிறியவைகளாகக்கொண்டுவந்து அவற்றின் முகங்களையும் காம்புகளையும் அறுத்தெறிந்து அப்பிஞ்சுகளை பச்சைமுளகாய்-11, கொத்துமலியிலைபுதினைத்தழை இரண்டும் ஒவ்வொரு துட்டெடை சீவியகொப்பறைத் தேங்காய்த் துட்டெடை மூனறு கசகசா தோலாயெடை அறை தோல் போக்கிய இஞ்சி தோலாயெடை வெள்ளைப்பூண்டு தோலாயெடை-2 இவற்றோடு சிறிதும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு அரைத்துத் தகுந்த உப்பும் பொடிசெய்து சேர்த்து மேற்படி பழச்சாறு

மறுபடியும்விட்டுக் கெட்டியாகவே பிசைந்து எமெட்டு நாள்வரையில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம் இந்தச்சட்ணி இரண்டு மூன்றுநாளைக்குப்பின் அதிக ருசிகரமாயிருக்கும்.

மாங்காய்ச்சட்ணி.

மரத்திலின்றும் இரக்கிய 7-மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால் நீரில் கொட்டி எடுத்துத்துடைத்துக் கூர்மையான சூரியால்மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு ஒவ்வொருகாயாய்க் கையில் வைத்துக்கொண்டு அரிந்து கடலைப்பிரமாணத் துண்டுகளாக அழுத்து கொட்டைகளையெறிந்துவிடவேண்டும் செத்தை மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த 2½-படி உப்பை வெயிலில் 2-மணிநேரம் காயவைத்துப் பொடிசெய்து 8-பலம்முளகாய் 2-பளமிளகு 5-பலம் கடுகு நான்கு பலம் சீரக வெந்தயங்கள் 4½-பலமஞ்சள் ஒவ்வொருபலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலக்காய் ¼-பலம் இலவங்கம் ½-பலம் குங்குமப்பூ-மஞ்சள்தவிர மற்ற யாவற்றையும் தனித்தனியாக நெய்யில்வறுத்து இவற்றையும்மஞ்சளோடு கூடப்பொடிசெய்து ஒண்ணேகாலே அரிக்கால்வீசை கூறெள்ளெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படிமாங்காய்ச்சிறுதுண்டுகளை அதனோடுசேர்த்துக்கிளறி அகளவாய்ப்பாத்திரத்தில்அரைபடிநெய் வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ந்துவரும் பக்குவத்தில்2-பலம் வெள்ளைப்பூண்டையும் வகைக்கு ஒன்றரைபலம்சீரகவெந்தயங்களையும் 2-பிடிக் கறிவேப்பிலையையும்போட்டு சிவந்துவரும்போது மேலேகிளறி வைத்திருப்பதை அதிலே யெடுத்துக்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிளறி மூடித்தாளித்து புகை அடங்கின பின்பு தகுமான சாடியில் சேர்த்துச் சீலையால் வாயைக்கட்டி மூடியால்மூடி 8-நாள் வெய்யலில் வைத்து அதன்மேல் வுபயோகித்துக் கொள்ளலாம்பிற்பாடு ஒருபட்சத்துக்கொருநாள்வெயிலில்வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்.

விளாங்காய்ச் சட்ணி.

விளாங்காய்களின் மேலோட்டையும் உள்விதைகளையும் நீக்கி மற்றபாகத்தில் இரண்டுபலம் நிறுத்தெடுத்து அதனோடு பத்துப்பச்சைமுளகாயையும் வகையொன்றுக்கு ஒருதோலா வெடையாகக் கொத்துமல்லியிலையையும் புதினாத் தழையையும் சீவிய இஞ்சியையும் ஒவ்வொன்றாய் அரைரூபாயெடையைக் கசகசாவையும் வறுத்தகட

லையும் ஒன்றரை ரூபாயெடைச் சீவிய கொப்பறைத் தேங்காயை யும் இரண்டு தோலா யெடை உரித்த வெள்ளைப் பூண்டையும் நீர் விடாமல் எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு நன்றாயரைத்துப் பின்பு தகுந்த உப்புப் பொடி செய்து சேர்த்து மறுபடியும் எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு இருகப் பிசைந்து ஒரு யேனத்தில் வைத்துக்கொண்டு வுபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

சட்ணிகளைச் சிலநாள் வரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டு மென்றால் மேற்படி பழச்சாறு விட்டே அரைத்துப் பிசையவேண் டும் முள்ளங்கிழங்கு பாகற் பிஞ்சு பண்டப் பிஞ்சு அவரைப் பிஞ்சு முதலானவைகளில் கிழங்கை வெதுப்பாமலும் பிஞ்சுகளை வெதுப் பியும் மேலே சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் போஜனத்துக்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்க.

சட்ணிவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

ஊறுகாய்வகை.

மாங்காய்யூறுகாய்.

மரத்திலிருந்து கீழேவிழாமல் இறக்கிய 100-பெரிய மாங்காய் களை ஆற்றுக்கால் பாய்ச்சலில் அல்லது ஓடுகிறநீரில் 2-மணி வரை யும் ஊறப்போட்டுயெடுத்து முக்கால் மணிநேரம் ஆறவைத்து ஒவ் வொரு காயிலும் அரைக்காற்பங்கு விட்டு முக்காலே யரைக்கால் பங்குவரையும் உளியால் அல்லது தகுந்த ஆயுதத்தால் யிளந்து உள்ளேயிருக்கிற பருப்பை யெடுத்துவிட்டு குப்பைமுதலிய இல்லா மல் சுத்தஞ்செய்த 2½-படி அல்லது 3-படி வுப்பை வெய்யலில் 2-மணி நேரம் காயவைத்தும் 6-பலம் முளகாயையும் 3-பலம் வெந்த யத்தையும் ஒவ்வொன்றும் 4-பலம் ஆக சீரகத்தையும் மஞ்சளையும் 2-பலம் கடுகையும் வெவ்வேறாக நெய்யில்வறுத்தும் பொடிசெய்து அப்பொடிகளை 1¼-அல்லது ஒன்றரைவீசை அப்போது ஆடிய நல் லெண்ணெயில்போட்டுப் பிசைந்து ஒரு தோலாயெடைப் பெருங்கா யத்தையும் அரைவீசை மிளகையும் வகைக்கு 2-பலம் ஏலக்காய் சாதிக்காய் சாதிபத்திரிகளையும் பொடிசெய்து 4-பலம் வுரித்த வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி இவை யெல்லாவற்றையும் ஒன்றரைப்படி

பச்சைக் கடலையையும் மேற்படி எண்ணெயில் சேர்த்து மறுபடிய
பிசைந்து ஒவ்வொரு மாங்காய்க்குள்ளும் நிரம்பவைத்து மீதி
அக்காய்களுடனே சேர்த்துவிடவேண்டும்.

பின்பு நெய்யும் நல்லெண்ணெயும் சரியெடையாக அரை வி
ஒரு ஏனத்திலிட்டு அடுப்பின்மேலே வைத்துத் தீயெரித்து நன்
ய்க் காய்ந்துவரும்போது வகைக்கு ஒருபலமாக உரித்த வெள்ளை
பூண்டையும் கடுகுசீரக வெந்தயங்களையும் ஒருபிடி கரிவேப்பிலை
யும்பெய்து மேல்மூடியால் மூடி ஒன்றரைநிமிஷம் பொறுத்துத் தி
ந்து அவை சிவந்த நிறமாய் மணக்கும் தருணத்தில் முன்னே ஆய
தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் மாங்காய்களை மெல்லக்கொட்டித் தா
க்கவேண்டும் தாளிதப்புகை அடங்கியபின் காய்களை வேறேவொரு
சாடியில் சேர்த்து வெள்ளைக் குட்டையால் வாயைக் கட்டி மேலே
ஒரு மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெயிலில் வைக்கவேண்டும்.

ஒருசமயம் எண்ணெய் மாங்காயின்மீது நிற்காமல் குறை
திருந்தால் இன்னம் அரைவிசை எண்ணெயை மேலே ஊற்றி அந்த
நாற்பதுநாள் சென்றபின்பு உபயோகப் படுத்தவேண்டும்.

மற்றொருவகை.

100-மாங்காயை முன்போலவே மரத்தில் நின்றும் இறக்கிச்
ற்றிசெய்து விட்டுப் போகாமல் இரண்டாகப் பிளந்து வெந்தயம்
ரகம் தவிர மேற்சொல்லிய மற்ற சம்பாரங்களை யெல்லாம் முன்
லியபடி வறுத்துப் பக்குவஞ்செய்தும் அக்காய்களில்நிரப்பி மேற்
படி தாளிதம்செய்து ஒரு சாடியில் போட்டு ஒரு மண்டலம் வெயி
லில் வைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது.

100-மாங்காய்களைக் காயப்படாமல் மரத்தினின்று மிறக்கி
முன்னையபடி சுத்தஞ்செய்து 3-படி உப்பையும் 7-பலம் முளகாயை
யும் 2-பலம் மிளகையும் 18-பலம் கடுகையும் வகைக்கு 5-பலம் ஆக
மஞ்சள் வெந்தயசீரகங்கள் 2-படிக் கடலைமாவையும் மேலே சொல்
லியதில் யாதொரு வித்தியாசமுமில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி 4-பிடிக்
கொத்துமல்லி யிலையையும் 5-பிடிப் புதீனாத் தழையையும் புறணி
சீவிய 3-பலம் இஞ்சியையும் 2-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டையும்
ஒருமிக்கக் கொத்திக்கொண்டு மேற்படி சம்பாரங்களோடு சேர்த்

துப் பிசைந்து மாங்காய்களுக்குள் நிரப்பி முன்போலவே தாளித்து வேறு சாடியில் வாய்கட்டி மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெய்யலில் வைத்து பின்னே போசனத்துக்கு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

எலுமிச்சங்காயூறுகாய்.

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஏழுபடி சுத்தநீர் விட்டு அடுப்பின் மீது கொதிக்கவைத்துக் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் இறக்கிக் கொண்டு நூறுபெரிய எலுமிச்சம்பழத்தை அதிற்போட்டு ஒருநிமிஷம் தாமதித்துக் கொதிநீரினின்றும் எடுத்து வெள்ளைக் குட்டையால் ஒவ்வொன்றையும் துடைத்து வைத்துக்கொண்டு கல் மண் போக்கிச் சுத்திசெய்து வெயிலில் காயவைத்த 1½-படி வுப்பையும் நல்லெண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்த 3½-அல்லது 4-பலம் முளகாயையும் 1-பலம் மிளகையும் 3-பலம் வெந்தயத்தையும் அவ்வளவு கடுகையும் 2-பலம் சீரகத்தையும் பொடி செய்து அப்பொடியும் 5-பலம் இஞ்சிரசத்தையும் 15-பலம் சிறுக அறிந்த பச்சைமுளகாயையும் 10-பலம் நல்லெண்ணெயில் சேர்த்துப் பிசைந்து மேற்படி காய்கள் விட்டுப்போகாமல் நான்காய்ப் பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் அச்சம்பாரத்தை நிரப்பி வைக்கவேண்டும் பின்பு ஒருபெரிய ஏனத்தில் 10-பலம் நல்லெண்ணெய் வார்த்து அதில் 2-பலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டும் வகை ஒன்றுக்கு அரைபலம் ஆக சீரகவெந்தயங்களும் ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும் போட்டு வறுத்துவரும்போது மேலே பக்குவப்படுத்தி வைத்திருக்குங் காய்களை வொருசேர்க் கொட்டித் தாளித்துப் புகையடங்கியபின் வேறொரு சாடியில் எடுத்துவைத்து வாயைச்சீலையால் மூடி 20-நாள் வெயிலில்வைத்துப் பிறகு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

வேறு.

100-எலுமிச்சம்பழம் பெரிதாகப் பொறுக்கி யெடுத்து முன்போலவே சுத்தவெந்நீரில்போட்டுஒருநிமிஷம் பொறுத்துயெடுத்து வெள்ளச்சீலையால் துடைத்து ஒரு சாடியிலேகொட்டி சுத்திசெய்த 2½-படி வுப்பைப் பெய்து 25-எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு அதன்மேல் உழக்கு முந்திரிக்கைக்காடி அல்லது கருப்பங்காடி வார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் சாடியின்வாயைக்கட்டி 60-நாள் வெளியில் வைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் பிற்பாடு வாரத்துக் கொருநாள் வெயிலில் வைக்கவேண்டும் இதுபித்த ஆரமென்னப்படும்.

வேறு

பெரும் பழங்களாக 100-எலுமிச்சம்பழங்களைக் கொதிக்கிற நீரில் போட்டு 2-நிமிஷஞ் சென்றபின்பு எடுத்துத்துடைத்து வைத்துக்கொண்டு 3½-பலம் முளகாய் ஒன்றரைபலம் மிளகு வகைக்கு 2-பலம் ஆக வெந்தயம் சீரகம் கடுகு வெள்ளைப்பூண்டு 3-பலம் பச்சைமுளகாய் பின்னே சொன்னவைகளை வறுத்துப் பொடிசெய்துக் கால்படிக் கடலைமாவையுஞ் சேர்த்து ஒரு யேனத்தில் 3-பலம் நெய்யும் 12-பலம் நல்லெண்ணெயும்வார்த்து அதில் அவற்றையெல்லாம் பிசைந்து மேற்பழங்களைப் பிண்டுபோகாமல் நான்கு பிளவாக வகிர்ந்துப்பிசைந்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை ஒவ்வொரு பழத்திலும் நிரம்பவைத்து மாவிலிங்கக்கிழங்கு ஒருவீசை கொண்டுவந்து மேற்புறணியைச்சுறண்டிச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி வுள்ளேயிருக்கும் கடினவேரைப்போக்கி 4-பலம் புளியை போதுமான நீர் கரைத்து அதில் மேற்படி துண்டுகளைப்போட்டு மூணு நிமிஷம் கொதிக்கவைத்திறக்கி வேறொரு யேனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நன்றாய்க்கழுவி மேற் பக்குவஞ்செய்திருக்கிற பழங்களோடு சேர்த்து மேலே சொல்லியபடி தாளிதஞ்செய்து இறக்கி 20-நாள் வெயிலில் வைத்துப் பின்பு உபயோகஞ்செய்துக் கொள்ளலாம்.

நெல்லிக்காயூறுகாய்.

1¼-படி உப்பு 1½-பலம் மிளகு 5-பலம் முளகாய் வகைக்கு 1¼-பலம் வெந்தயம் சீரகம் மஞ்சள் 2 பலம் கடுகு இவைகளையெல்லாம் வறுத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பின்பு 15-படி நீரையாவது 1-படி மோர் சேர்த்த 5-படி நீரையாவது கொதிக்கவைத்துக் கொதிக்கிற தருணத்தில் அதிக முற்றலாய்க் காயப்படாததாயுள்ள 8-படி நெல்லிக்காய்கள் அதிற் கொட்டி ஒரு நாழிகை வரையும் வைத்து அப்புறம் யெடுத்து வெள்ளைத்துண்டால் துடைத்துக்கொண்டு மேற்படி பொடியில் 8-பலம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து அதை அக்காய்களோடு சேர்த்துப் பிசறி ஒரு யேனத்தில் ஆழாக்கு நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றிக் கொதிக்கும்போது அரைபலம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டும் வகைக்கு கால்பலம் ஆக வெந்தயமும் சீரகமும் 1-பலம் கடுகும் போட்டுச் சிவந்து வருகையில் மேற்படி காய்கள்கொட்டித் தாளித்துப் புகை அடங்குகிற பரியந்தம் மூடிவைத்துப் பிற்பாடு வேறொரு சாடியில்

கொட்டிக்கொண்டு வெள்ளக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி 8-நாள் வெயிலில்வைத்துப் பின்பு வுபயோகப்படுத்தலாம்.

வேறு

7-படி மோரும், 7-படி நீரும், ஒரு பாத்திரத்தில் வார்த்து அதில் நன்றாய்த்தேறிய 8-படி நெல்லிக்காய்கள் கொட்டி ஒருமணி நேரம் அடுப்பின்மேல் வைத்து அவிக்கவேண்டும் ஒருகாயைக் கையால் அழுக்கினால் களகளயாகப் பிண்டுபோகிற சமயத்தில் இறக்கி வேறு ஏனத்தில்கொட்டி குளிர்ந்த சலம்விட்டு அலசிஎடுத்து நசுங்கிப்போகாமல் நந்நான்கு பிளவுகளாய்ப் பிளக்கும்படி விரல்களால் அழுககிக் கொட்டைகளை எறிந்துவிட்டு கடுகு 7 - பலம் வெந்தயம் இரண்டரை பலம், சீரகம் மூளகாயும் மிளகுத் தனித்தனி 2-பலம் மஞ்சள் 1-பலம் எடுத்து நல்லெண்ணெயில் வறுத்து நொறுங்கப் பொடிசெய்து 1¼-படி வுப்பையும் அப்படியே பொடி செய்துக் கொண்டு மேற்படி நெல்லிக்காய் வுப்புகளோடு சேர்த்துப் பிசறி ஒரு யேனத்தில் 3-பலம் நெய்யும் 7-பலம்-நல்லெண்ணெயும் வார்த்துக் காய்ந்து வரும்போது கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப் வேப்பிலை உரித்த வெள்ளைப் பூண்டும் 3-நெல்லெடைப் பெருங்காயத்தூளும் போட்டுச் சிவந்துவரும் பக்குவத்தில் அக்காய்களைக் கொட்டித் தாளித்துக் சட்டுவத்தால் கிளறி மூடி இறக்கி வைத்துப் புகையடங்கியபின் ஒரு சாடியிற்கொட்டி வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டையை கட்டி மூன்றுநாள் வெயிலில் வைத்துக் காலைப் போசனத்துக்கு உபயோகித்துக் கொண்டால் பித்தத்தை அரிக.

ஊறுகாய்வகைப் படலம்-முற்றிற்று.

தித்திப்புவகை.

மாங்காய்த்தித்திப்பு.

கீழே விழவொட்டாமல் மரத்தில்நின்றும் இறக்கிய நல்லமுற்லாகியமாங்காய்கள் அதாவது பழுக்காதமாங்காய்கள் நூறுஎடுத்து வெந்நீரில் $2\frac{1}{2}$-மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின்பு அழுக்குப்படியா சீலையால் நன்றாய்த் துடைத்துக் கூர்மையான சூரிகொண்டு மேல்தோல்சீவிக் கொட்டையைப்போக்கி வைத்துக்கொண்டு 10-வீசை நெய்யில் $1\frac{1}{2}$-மணிநேரம்வேகவைத்து 50-சேர் 10-வீசை சீனிச்சர்க்கரை அல்லது $1\frac{1}{2}$-வீசை கற்கண்டு இரண்டிலொன்றை அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சி வேகவைத்த மாங்காய்ப் பிளவுகளை அப்பாகில் எடுத்துவிட்டு சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் வகைக்குப் பலம் 5, குங்குமப்பூ வராகனெடை 4, அக்கியாசிப்பூப் பலம் 1, இவைகளைப் பொடிசெய்து அதில் தூவி இவை முழுமையும் பெரிய சாடியில் போட்டு ஒரு மண்டலம் நிழலிலேயே மூடிவைத்துப் பின்னே புசிக்கலாம்

வேறு

மேலேசொன்ன விபரமாக நூறு மாங்காய்களை மரத்தில் நின்றும் இறக்கிச் சுடுநீரில் 2-மணிநேரம் ஊறவைத்து அந்த நீரிலே தானே நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவிச் சலவைச்சீலையால் துடைத்து மேல்தோலையெடுத்து இரண்டாகப் பிளந்து விரையைப்போக்கி 60 சேர் கற்கண்டு அல்லது அவ்வளவு கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில் அந்தக் காய்ப் பிளவுகளை எடுத்துவிட்டு 5-சேர் பன்னீரும் அரைசேர் எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு வகைக்கு 5-வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலமும் 1-வராகனெடைக் கஸ்தூரியும் அவ்வளவெடை அம்பரும் 3-வராகனெடை குங்குமப்பூவும் பொடிசெய்துதூவி இவற்றையெல்லாம் ஒரு சாடியில்சேர்த்து வெள்ளைச்சீலையால் வாயைக்கட்டி 5-நாள் வெயிலில்வைத்துப் பிறகு 4-நாள் நிழலில்வைத்துப் பின்பு புசிப்பது யோக்கியம் இது தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

வேறு.

அக்பர் பிரியமாகப் புசித்தது.

தேறியதாயும் திரண்டதாயும் மரத்திளின்றும் இறக்கியதாயுமுள்ள 50-மாங்காய்களை முன் சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து சூரி

பால் மேல்தோலைச்சீவிவிட்டு இருபதுசேர்ப் பாலில் பத்துசேர் நீர்
சேர்த்து அதிலே இந்தக் காய்களைப் போட்டு 1-மணிநேரம் அடுப்
பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சியிறக்கி 1-மணிநேரம் ஆரவைத்து காய்
களை வெளியே எடுத்துக்கொண்டு முப்பத்தைந்துசேர் சீனிக்கற்
கண்டு அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதிற்போட்டுப் பின்பு 2-ப
லம் சாதிக்காயம் அவ்வளவு ரூமிமஸ்தகியும் 2½ பலம் சாலம் மிசிரி
யும் வசைக்கு 1¼-வராகனெடை அம்பரும் கஸ்தூரியும் மூன்றே
கால் வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் 5-வராகனெடை ஏலமும்
1-வராகனெடைக் கோரோசனமும் பொடி செய்து அப்பொடியை
யும் 1-சேர் வாதுமை நெய்யையும் சேர்த்து இவையாவற்றையும்
ஒரு மண்சாடியில் கொட்டி வாயை இரண்டு மூன்று மடிப்பாக
வெள்ளைத் துணியால் மூடிக்கட்டி மேல்மூடியால் மூடி மூன்று சீலை
மண்செய்து 1-கஜக்கோல் ஆழம் குழிதோண்டிப் புதைத்து நாற்
பதுநாள் சென்று பின்பு எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒரு மெல்லிய
சீலையால் மறுபடியுங்கட்டி ஒருநாள் நிழலில் காற்றுரவைத்துக்
காலையில் வெறும் வயிறா யிருக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும். இத
னால் தாது பிரல்தமும் விர்த்தியாகும்.

எலுமிச்சங்காய்த்தித்திப்பு

முக்கால்தரம் பழுத்த நூறு எலுமிச்சங்காயைக் காயம்படாத
வாகப் பொறுக்கியெடுத்து 1-மணிநேரம் வெந்நீரில்போட்டு வைத்
தெடுத்துத் துடைத்து 15-பலம் படிக்கலப்பில்லாத கொம்புத்
தேனைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு அதில் இந்தக் காய்களைப்
போட்டு ஒவ்வொன்றும் ஐந்து வராகனெடையாகச் சாதிக்காய்
சாதிபத்திரி ஏலம் பொடிசெய்து தூவி ஒரு பெரிய ஜாடியில் இவை
யெல்லாம் சேர்த்து வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டைகட்டி மூடியால்
மூடி பதினைந்துநாள் வெயிலில்வைத்துப் பின்னே உபயோகப்படுத்
திக்கொள்ளலாம்.

மேலே சொல்லியபடி நூறு யெலுமிச்சங் காய்களை நாலுபடி
யில் மூன்றுபடிப் பசும்பால்விட்டு அதிலேகொட்டி 1¼ மணிநேரம்
அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சி இறக்கி காய்களையெடுத்து வெள்
ளைச்சீலையால் துவட்டிக்கொண்டு பதினைந்து பலம் சீனிச் சர்க்கரை
யைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து காய்களைப்போட்டு
மூன்று வராகனெடை யேலம்-சாதிக்காய்-சாதிபத்திரி பொடிபண்
ணித்தூவி அவைகள் யாவற்றையும் ஒரு சாடியில் போட்டு வாய்க்

குச் சீலைகட்டி வெயிலில் 5-நாள் வைத்தெடுத்துப் பின்பு உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்த்தித்திப்பு.

காயப்படாத முற்றிய பெருங்காய்களாக 8-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து ஒவ்வொரு காயையும் ஈர்க்குமுள் ஈந்துமுள்ளால் முழுமையுங்குத்தி படிச் சுண்ணாம்புக்கல்லில் 8-படி நீர் விட்டுத் தாளித்துக் கல்வெந்தபிறகு மேலேநிற்கிற தெளிந்தநீரை யிருத்தெடுத்து அந்தநீரில் மேற்படி காய்கள்கொட்டி அரைநாழிகை வேவித்துயெடுத்து அழுக்கில்லாத துணியால்துடைத்து 26-சேர்ச் சீனிச் சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டுப் பாகுபண்ணி அதிலே கொட்டித் திறுசுக்கு 2-வராகனெடையாக யேலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிசெய்து தூவி இவற்றை யெல்லாம் பெரிய சாடியிற்போட்டு வெள்ளைச்சீலையால் மூடிக்கட்டி 3-நாள் வெயிலில் வைத்துப் பின்பு புசிக்கவேண்டும்.

வேறு

மேலே சொல்லியபடி 8-படி நெல்லிக்காய்கள் கொண்டுவந்து போதுமான மோரும் மேற்படி சுண்ணாம்புகளில் நீரும் சரிப்பாகமாகக்கலந்து அதிலேகொட்டி பெருந்தீமூட்டி அடுப்பின்மேல் 3-நிமிஷம்வைத்து இறக்கிக் காய்கள் யெடுத்து தனிமோரிற் கொட்டி எடுத்துத் துடைத்துவைத்து வெள்ளைச் சருக்கரையாவது கற்கண்டையாவது 16-சேர் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபண்ணி அதை ஒரு சாடியிலூற்றி அந்தப்பாகில் மேற்படி காய்கள்கொட்டி வகைக்கு அரை விராகனெடையாக கஸ்தூரியும் அம்பரும் ஒவ்வொன்றும் 2½ வராகனெடையாக ஏலமும் சாதிக்காயும் சாதிபத்திரியும் பொடிசெய்து அதிற்போட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டைகட்டி மேல்மூடியால் மூடி மண்கவசம் செய்து நெகிலம்பாரத்துக்குள்ளே 21-நாள் வைத்துப் பின்புயெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லியதுணியால்மூடி ஒருநாள் ஆறவிட்டு அப்புறம் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வேறு

மேற்கூறிய நெல்லிக்காய் 8-படி யெடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டிக்காய்ச்சி வெள்ளைத்துணியால் துடைத்துவைத்து சர்க்கரைஅல்லது கள்ளிக்கோட்டைச் சருக்கரையை அழுக்குப் போக்கிப் பாகு காய்ச்சி அதில் மேற்படிகாய்கள் சேர்த்து பெரியசாடியில் போட்டு

கஸ்தூரி அரைவராகனெடை சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் வகைக்கு 4-வராகனெடை குங்குமப்பூ 2-வராகனெடை இவைகள் பொடியாக்கி மூன்றுபலம் பனிநீரில் கலக்கி அச்சாடியில் விட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைக் கட்டிச் சீலைமண்செய்து நெல்லுக்குப்பைக்குள் வைத்து 15-நாள் பொறுத்தெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய துணியாற் கட்டி ஒருநாள் காற்றாறவைத்துப் பின்னே புசிக்க வேண்டும். இது பித்தத்தைப் போக்கும்.

இலந்தங்காய்த் தித்திப்பு.

முக்கால்தரம் பழுத்த பெரிய இலந்தங்காய் அஞ்சுபடிகொண்டுவந்து வெந்நீரில்போட்டு ஒன்றரைநிமிஷம் தாமதித்தெடுத்துத் துடைத்துச் சீனிசர்க்கரைப்பாகில் முன்சொல்லி வந்ததில் யாதொன்றுங் குறைவில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி வுபயோகஞ் செய்து கொள்க.

சேப்புப்பழத் தித்திப்பு.

சேப்புப்பழம் ஐம்பது கொண்டுவந்து நெல்லிக்காய்க்குச்சொன்னமுறையில் சிறுதும் பிசகாமல் பக்குவஞ்செய்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

அக்பர் பிரியமாய் உபயோகப்படுத்திய இஞ்சித் தித்திப்பு.

10-வீசை தேறிய இஞ்சியை மேல்தோல் சீவிய வெந்நீர் தனிமோர் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்தைந்து நிமிஷமும் இளநீரில் ஐந்துநாழிகையும் ஊறப்போட்டு எடுத்து நிழலிலுலர்த்தலாக 3-நிமிஷம் உலர்த்தி எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் 7-நாழிகை ஊறவைத்துக்கொண்டு 20-வீசைச் சீனக்கற்கண்டைப் பொடிசெய்து 2½-படி நீரில் கொட்டி அரைப்படிப் பனிநீரும்விட்டுக் காய்ச்சிப் பாகுபதமாய் வருந் தருணத்தில் ஒரு மண்சாடியில் வார்த்து மேலே பக்குவஞ் செய்திருக்கிற இஞ்சியை அதிற்சேர்த்து வகை ஒன்றுக்கு 3-வராகனெடை வீதமாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி குங்குமப்பூ இவைகள் பொடிபண்ணி 2-பலம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் கலக்கி மேற்படி யிஞ்சியில் ஊற்றினவுடனே 1-வராகனெடைக் கஸ்தூரியைப் பொடியாக்கிச் சேர்த்துச் சாடியின் வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டை கட்டிச் சீலைமண்செய்து நெல்லிலாவது வரகிலாவது 21-நாள் உள்ளேவைத்திருந்து மறுநாளெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லியசீலையால் வாயைக்கட்டி ஆறவிட்டுப் பின்னே வுபயோகப்படுத்தவேண்டும் இது பித்தவாயுவைக் கண்டிவைத்துப் பசிதீபனமுண்டாக்கும்.

வேறு.

இஞ்சி பத்துவீசை யெடுத்துக்கொண்டு மேற்புரணியைச் சீவி போதுமான மோரும் நீரும் சரிப்பங்காகக் கலந்து விளாவி அதிற் போட்டு காய்ச்சியெடுத்துக் குட்டையால் துடைத்துக் கொம்புத் தேன் 35-அல்லது முப்பதுவீசையோடு 2-வீசைநீர் சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்து நீர்வற்றக்காச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு ஒரு மண் சாடியில் வடிக்கட்டி அந்தப்பாகில் இஞ்சியைச்சேர்த்து ஐந்துபலம் பனிநீரில் ஒவ்வொன்றும் ஐந்து வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் இவற்றைப்பொடிபண்ணிக் கூடிக்கலக்கி மேற்படி சாடியில்விட்டு அதன்வாயை மூடிச் சீலைமண்செய்து ஒரு கஜத்தாழம் தோண்டிப்புதைத்து முப்பதுநாள் பொறுத்து யெடுத்து வாயைத்திறந்து ஒருநாள் ஆறவைத்துப் புசிக்கலாம்.

உபயோகவிதி.

யெல்லாந் தித்திப்புகளையும் காற்றுரவைத்தபின்பு மூடியால் மூடி வைத்துக்கொள்வதுமல்லாமல் வாரத்துக்கொருதரம் வெயிலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும் யெடுக்கும்போதெல்லாம்வெள்ளிக்கரண்டி மரத்தால்செய்த சிறியகரண்டி இவற்றில் யேதாவது ஒன்றுலேயே யெடுக்கவேண்டும்.

தித்திப்புவகைப்படலம்-முற்றிற்று.



பாயச வகை.



பாலும் கோதுமைமாவையுஞ்சேர்ந்த பாயசம்.

ஐந்துபடிப்பாலை எடுகட்டவொட்டாமல் துழாவி நன்றுய்க் காச்சிக் காய்ந்துவருந்தருணத்தில் காலேஅரிக்கால் அல்லது அரைபடிக் கோதுமையை அதிற்கொட்டிச் சிறிய சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் மேற்படி ரவைகள் சிறுசிறுகட்டிகளாகச் சேர்ந்து திரளும் இதுவெந்துவருந் தருணத்தில் ஐந்துபலம் வாதுமைபருப்பைத் தோல்போக்கி முளகாய்ப்படாத அம்மியில் சந்தனம்

போலரைத்து 3-பலம் நீரில்கலக்கி இதை முன்னும் ஐந்துபலம் பந்நீரை அதன்பின்னுமாக விட்டு 1¼-படி வெள்ளைச்சர்க்கரை அல்லது 1½-படியெடுத்துப் பொடிசெய்த கற்கண்டைப் போட்டு நன்றுய்க்கிண்டி குழம்பாய்வரும் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டு சற்றே சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லிய அளவு பால்அளந்து வார்த்துக் காச்சி அப்பால் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் அரைபடி கோதுமைநொய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டே யிருந்து அது வெந்துவரும்போது 7-பலம் வாதுமைப்பருப்பை முன்போலப்படுத்திச் சேர்த்துப்

பின்பு மெற்படி அளவு விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தை செத்தை முதலானவையில்லாம லாய்ந்துகொண்டு கொஞ்சநீரில் அலசியெடுத்து அப்பாயசத்தில் போட்டு அப்பழத்துக்குச் சரியெடை பனிநீர்விட்டு

ஒண்ணேமுக்கால்படி கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரையாவது 2-படிக் கற்கண்டுப்பொடியாவது கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து மேற்படி பாயசப்பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

சப்பரிசிப்பாயசம்.

ஐந்துபடிப் பசும்பாலில் ½-படி நீர்கலந்து அடுப்பின்மீதேற்றி நன்றுய்க் காய்ந்துவருகையில் சப்பரிசி முக்கால்படிக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். முக்கால்திட்டம் வெந்துவரும்போது 3-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் அஞ்சுபலம் பனிநீரையும் மதில்சேர்த்து மேலேடுசால்லிய அளவு கற்கண்டுத்தூள் அல்லது வெள்ளசர்க்கரை கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டிருந்து மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

மூங்கில் பாயசம்.

பால் ஐந்துபடியும் நீர் 1-படியுமாகக் கலந்து காச்சி காய்ந்துகொண்டிருக்கும்போது குத்தித்தீட்டிப் புடைத்துக் கல்மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த முக்கால்படி மூங்கிலரிசியை அதிற்கொட்டி முக்காலேயரைக்கால் வரிசிவெந்து வருஞ்சமயத்தில் வாதுமைப்பருப்புத் திராட்சப்பழம் வெள்ள சருக்கரை இவற்றை முறையே மேல்சொல்லிய அளவாகச்சேர்த்து மேற்படி பக்குவமாய் இறக்கிக்கொள்க.

பச்சரிசிநொய் பாயசம்.

அஞ்சுபடிப் பசும்பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிக் காய்ந்து வரும்
போது கல்மணலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த அரைப்படிப் பச்சரிசி
நொய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து 3-பலம் வாது
மைப்பருப்பை அரைத்து அஞ்சுபலம் பனிநீரில்கரைத்து அதில்
விட்டு மறுபடியும் கிண்டி நொய்மேற்சொன்ன பக்குவத்தில் வெந்
துவருகையில் சருக்கரை கற்கண்டுத்தூள் இரண்டில் ஒன்றை முன்
சொன்ன அளவெடுத்து அப்பாயசத்தில் போட்டுத்துழாவி மேற்
படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடலாம்.

பாயசவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

பலகாரவகை.

பூரிபலகாரம்.

2-படி கோதுமைநொய்யை இராத்திரிக்கே தருந்தநீரில் பிசறி
வைத்து உதயத்திலெடுத்து அகலக்கல்லின்மேல்வைத்து இருப்புப்
பூணுலக்கையால் இடித்து உருட்டி மறுபடியும் இடித்து இப்படிப்
பலமுறைசெய்து அப்பளப்பலகையின்மேல் அதில் கொஞ்சமாவை
வைத்து அப்பளக்குழவியால் அப்பளம்போல் அகலமாச் செய்து
வைத்துக்கொண்டு அவற்றுள் சிலவற்றை நெய்யிற்பொரித்து உர
லிற்போட்டிடித்து மாவாக்கி அந்தமாவைத்தெள்ளிப் பருமனுயுள்
ளதுகளை எடுத்து மறுபடியும் இடித்து மாவாக்கிக்கொண்டு அம்
மாவையும் 1-படிச்சருக்கரையும் கல்மணலில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி
இளவறலாக வறுத்த ¼-படி கசகசாவையும் மேல்தோல் போக்கி
நறுக்கிய அஞ்சுபலம் வாதுமைப்பருப்பையும் 4-முடித்தேங்காய்த்
திருகலையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து கலக்கி அதில் போதுமானதையெடு
த்து மேலே அப்பளம்போல செய்துவைத்திருப்பதி னடுவில்வைத்
து மடித்து அதன் ஓரத்தைச் சந்துவிடாமல் பிடித்துச் சேர்த்துவி
ட்டு நெய்யில் திருப்பிப்போட்டு வறளச்செய்து யெடுத்து உபயோ
கஞ்செய்துக்கொள்க.

கர்ச்சூர்ப்பலகாரம்.

மாவில்லாமல் புடைத்து 1¼-படிகோதுமைநொய்யை 1¼-படி
வெள்ளைச்சர்க்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில் கொ

ட்டிப் பிசைந்துகொண்டு 3-பலம் உருக்காத கெட்டிநெய்யும் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்துகொண்டு வட்டமாக பெரியஅடை தட்டிக் கல்மணல் இல்லாத 3-பலம் கசகசாவைக் கொஞ்சம் வறுத்து அந்த அடையின்மேல்தூவி பின்புசூரியால் நால்விரற் சதுரமாகத் துண்டித்து நெய்யில் பொன்வறலாகப் பொரித்துயெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

மற்றொரு வகை.

2-படிச் சீனிசர்க்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில் 3-பலம் பனிநீரையும் 1-பலம் பொடிசெய்த ஏலரிசியையும்சேர்த்துக்கிண்டி முன்போலவே

பெரியஅடையாகத்தட்டி ஒருஏனத்தில் வைத்து முன்சொன்னஅளவு கசகசாவைப் பக்குவஞ்செய்து அவ்வடையிற்தூவிக் கையினால் அழுத்திப்பிற்பாடு அதைத் துண்டங்கள்செய்து முன்னைய பிரகாரம் நெய்யில் பொரித்துக்கொள்க.

தயிர்ப் பலகாரம்.

ஆடையுடனே 5-படிக் கெட்டித்தயிரை ஒரு வெள்ளைக் குட்டையில்சேர்த்துக் கயிறுகொண்டு மூடிப்பாகக்கட்டி மேலேதூக்கிவிடவேண்டும் தண்ணீர்முழுதும் வடிந்து கெட்டியாயிருக்கிற பக்குவத்தில் அதையெடுத்துக்கொண்டு

அதிலே ¼-படிக் கோதுமைநொய்யையும் 3-பலம்வெண்ணெய் அல்லது நெய்யையுஞ் சேர்த்துப்பிசைந்து சிறுவில்லைகளாகத்தட்டி வைத்துக்கொண்டு 7-சேர் சீனச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி வைத்து

அவ்வில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்தெடுத்து உடனேபாகில்விடவேண்டும் இப்படி எல்லாவில்லையையும் பொரித்துப் பாகிற்போட்டு 45-நாழிகை அதிலேயே ஆறவைத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க

மற்றொருவகை.

முன்சொன்ன பிரகாரமே அவ்வளவுதயிரை பக்குவஞ்செய்து அதனோடு அரைப்படிக் கோதுமைநொய்யையும் மேலேசொன்ன பரிமாணம் நெய் அல்லது வெண்ணெயையும் தோல்போக்கிய 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அம்மியின்மேல் வைத்து

நீர்விடாமல் நையநசுக்கி அதையும் குங்குமப்பூ வராகனெடை 5 பொடிசெய்து இப்பொடியையும் சேர்த்துப்பிசைந்து முன்னைய

படி வில்லைகள்தட்டி பின்பு 10-சேர்ச் சீனச் சருக்கரையையாவது கற்கண்டையாவது அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி

3-பலம் பனிநீர்வார்த்துப் பாகுபக்குவத்தில் இறக்கிக்கொண்டு மேற்படி பில்லைகளை நெய்யிற்பொரித்து அந்தப்பாகில் விட்டு முன்சொன்ன நாழிகைவரையும் ஆறவைத்து எடுத்துப் புசிக்கவேண்டும்.

கோதுமைநொய் பெரியபலகாரம்.

புடைத்தெடுத்த இரண்டுபடிக் கோதுமைநொய்யை இரண்டு படியை ஒருபடியாகச் சுண்டக்காய்ச்சியபாலில்கொட்டி 5-அல்லது 7-சேர்க்கெட்டியாயுள்ள நெய்யையாவது வெண்ணெயாவது அதனோடு சேர்த்துப் பின்பு 5-படிசேர்ப் பொடிசெய்த

கற்கண்டையும்தோல்போக்கி மெல்லியதாக அரிந்த 10-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் குப்பையில்லாமல் ஆய்ந்த ஒருதரம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்த 10-பலம் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும் 4-பலம் பனிநீரில் 2-வாராகனடை குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும் கொட்டி. ஒன்றாகப்பிசைந்து ஒருபெரிய அடையாகத் தட்டி,

ஈயம்பூசிய பெரிய செப்புத்தகட்டில்வைத்து அதற்குத் தகுமான செப்புமூடியால் மேலேமூடி. உளுத்தம்பருப்பை நெகிழ அரைத்து ஒருதுணியில் தடவி சீலைமண்செய்வதுபோல் அப்பாத்திரங்களின் கங்குகளை இறுகச்சுற்றி அதன்மேலும் மீதிமாவைத் தளமாகத்தடவிச் சிறிதுநேரம் நிழலில் ஆறவைத்து ஒருகூடை அடுப்புக்கரியை நிலத்தில்கொட்டி அதை நெருப்புமயமாக்கி அதன்மேல் மேற்படி பாத்திரத்தைவைத்து அழுத்தி அப்பாத்திரமுழுமையும் அந்தத்தீயால்மூடி அரைமணி மூன்றுவிநிமிஷம்வரையும் அப்படி வைக்கவேண்டும் அதற்குள்ளே நெருப்பு நீறுபூக்குந்தருணங்களில் ஒரு பெரிய விசிறியினால் விசாவேண்டும்.

அந்தமணியானபின்பு தீயை ஒதுக்கிப்பார்க்கப்பாத்திரத்தின் ஓரத்தினின்றும் ஆவி புறப்படுமானால் தீயைவிட்டிறக்கி வெளியே வைத்து நன்றாய் ஆறினபின் மேல்மூடியைத்திறந்து மேற்படி பலகாரத்தைத் துண்டுகளாக அறுத்து ஒருஏனத்தில்வைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க ஆவிபுறப்படாமல் மறுபடியும் 5-நிமிஷம்தீயால்மூடி விசிறவேண்டும்.

பாலேட்டுப்பலகாரம்.

மேலேசொல்லிய எல்லாவஸ்துக்களையும் அங்கேசொல்லியபடி சித்தப்படுத்தி அவற்றோடு அரைப்படி பசும்பாலேட்டைச்சேர்த்து முன்சொன்னவிதமாகவே எல்லாப்பக்குவமும் செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மஞ்சட்கருப்பலகாரம்.

சுத்திசெய்த ஒருபடி கோதுமைநொய் எடுத்து அதனோடு 50 கோழிமுட்டையினது வெள்ளை அம்புலியைநீக்கி மஞ்சட்கருவையும் 4-சேர்சீனக்கற்கண்டுத்தூளையும் மேல்தோல்போக்கித் தண்ணீர்விடாமல் அரைத்த 4-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் 5-பலம் வெண்ணெயையும்

பொடிசெய்த ஒருபலம் யேலத்தையுஞ்சேர்த்து 2-பலம் பனிநீரில் 1-வராகனெடை குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதில் விட்டுப் பிசைந்து பிசையும்போதே ¼-படிப் பாலேட்டையுங் கூடச்சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றாகக் கலக்கும்படி நன்றாய்ப்பிசைந்து நெய்பூசிய அகலவாய்ச் செப்புப் பாத்திரத்தில் ஒரே அடையாகத் தட்டிப்போட்டு மூடியால்மூடி உளுந்தரைத்துத் துணியில்பூசி அருகுகளுக்குச் சுற்றி அந்தச்சுற்றின்மேல் மீதிமாவைக் கனக்கத்தடவி ஒரு சின்ன கூடை அடுப்புக்கரியைத் தரையில்கொட்டித் தீபற்றவைத்து அத்தீயால் மேற்படி பாத்திரத்தை மூடி அப்படியே யொருமணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு தீயைத்தள்ளிப் பார்க்க ஓரங்களில் நின்றும் ஆவிவருமாகில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் சற்றுநேரம் அந்தத்தீயில் தானே வைத்திருந்து இறக்கி ஆறினபின் அதைத்திறந்து அவ்வடையைச் சூரிக்கத்தியினால் துண்டுகளாகச்செய்து மற்றொருயேனத்தில் வைத்துக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும்.

சப்பாசி மஞ்சட்பலகாரம்.

ஆய்ந்து புடைத்தெடுத்த சப்பாசி மேலேசொல்லிய அளவு எடுத்து அதில் முன்சொன்ன அளவு முட்டை மஞ்சட்கருவும் மற்றும் வஸ்துக்களும்சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரே அடையாகத் தட்டி மேலதுபோலவே தீயில் பக்குவப்படுத்தியெடுத்து உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

வேறு.

கோதுமைநொய்யும் சப்பரிசியும் சரிப்பங்காகச்சேர்த்து ஒரு படியெடுத்து முன்சொன்ன அளவு மஞ்சட்கருவையும்மற்றும்பொருள்களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரு அடையாகவே தட்டிப்போட்டு முன்போலவே பாத்திரத்தில் வைத்துத் தீயில் பக்குவஞ்செய்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பேணிபலகாரம்.

ஒருபடிச் சுத்திசெய்த கோதுமை நொய்யெடுத்து முன்னநாள் இராத்திரிக்கே போதுமான பால்விட்டுக் கெட்டியாகப்பிசைந்துவைத்திருந்து உதயத்தில் யெடுத்து அகலமாயுள்ள வொருதட்டைக் கருங்கல்லுக்கு நெய்பூசி அதில்வைத்து இருப்புப்பூணுலக்கைகொண்டு திடமான ஓராள் இடிக்கவேண்டும் அப்படி யிடிக்கும்போது அருகில் மற்றோராள் உட்கார்ந்துகொண்டு அந்தத்திரளைப் புரட்டிப்புரட்டி வைக்கவேண்டும் அவன் அப்படி செய்யும்போதெல்லாம் தன்கைக்கும் அந்தக்கல்லுகளுக்கும் நெய் தடவிக்கொண்டே புரட்டவேண்டும் இல்லாவிட்டால் அந்தநொய் மாவானது பூணிலும் கையிலும் கல்லிலும் வொட்டிக்கொண்டு சேதமாய்விடும் இந்தப்பிரகாரம் வொருமணிநேரம் இடித்துயெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இப்படிச்செய்வதற்கு மூன்றுநாளைக்கு முன்னே ஆழாக்குப் பச்சரிசியைச் சுத்தநீரில் ஊறப்போடவேண்டும் ஊறப்போட்ட நீரை அடிக்கடி இறுத்துவிட்டு வேறு புதுநீரை வார்த்துக்கொண்டே வரவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அரிசிபுளித்துப்போம் இப்படி ஊறப்போட்ட அரிசியையெடுத்து உரலிலிட்டுக்குத்தி ஒன்றிரண்டு சிறுநொய்யுமில்லாமல் மாவாக்கி ஒரு அகலப்பாத்திரத்தில் கொட்டி 1-பலம் மாவுக்கு 3-அல்லது 3½ பலம் விகிதமாக வெண்ணெயையாவது கெட்டி நெய்யையாவது சேர்த்து இரண்டுநாழிகைப் பரியந்தம் பிசைந்து வழித்தெடுத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொள்க மேலேசொல்லிய கோதுமைமாவில்

மற்றொரு வகை.

நெல்லிக்காய்ப் பரிமாணமெடுத்து அப்பளம்பலகைக்கு நெய் பூசி அதன்மேல்வைத்து அப்பளமரக்குழவியால் அப்பளம்போல் வட்டமாக செய்யாமல் ஈரவெங்காயப் பொரைக்கனமாக மெல்லிய

தாயும் அகலமாயும் ஒருசாண் நீளத்தில்நீட்டி அதன் இருபுறத்தி லும் நெய்சேர்ந்த பச்சரிசிமாவைத் தடவி ஒவ்வொன்றாக ஒரு மூங் கிற்பத்தையில் சுற்றுமேல் சுற்றாக ஏழுக்குக்குறையாமலும் பத்து க்கு அதிகப்படாமலும் சுற்றவேண்டும்.

மற்றொரு வகை.

இப்படிப்பட்ட இருபது பத்தைகளுக்குச் சுற்றிவைத்துப் பி ன்பு ஒவ்வொன்றாக எடுத்து ஒரு பெரிய நெல்லிக்காயளவு அறுத் து உருவி அப்பளப்பலகைமேல் வைத்து மரக்குழவியால் மறுபடி யும் கொஞ்சம் அகலப்படுத்தி நெய்யில்விட்டு ஒருதரத்தில் மூன்று துண்டுக்குமேல் பொரிக்கக்கூடாது பொரிக்கும்போது பொரிக்கு ம்பாத்திரத்திலுள்ள நெய்யை ஒருகரண்டியினால் மொண்டுகொண்டு அப்பேணி பலகாரம் பொரிகிறவரைக்கும் மேலே விட்டுக்கொண் டேயிருந்து

பொரிந்தபிற்பாடு யெடுத்து வேறொருயேனத்தில்வைத்துவை த்தவுடனே மேலே சிறிது பனிநீரையூற்றிச் சீனிச்சருக்கரையை அல்லது சீனிக்கற்கண்டுதூளைத் தூவவேண்டும் இப்படியே எல்லா துண்டுகளையும் பொரித்துப் பக்குவஞ்செய்து ஆறியபின் உபயோ கஞ் செய்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புச் சேர்ந்த கோதுமைப்பலகாரம்.

அரைப்படி கோதுமை நொய்யைப் போதுமான பசும்பால் விட்டுபிசறி ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து காற்படி வாதுமைப்பருப் பை 2-நிமிஷம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்துத் தோல்போக்கிப்பசும் பால் விட்டரைத்து இரண்டையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து அதில் 6-பல ம் நெய்யையும் உழக்குப்பாலேட்டையையும்

முக்கால்வீசைச் சீனிசருக்கரையை காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபதமாய் இறுகிவரும்போது அப்பாகையும் 4-பலம் விரையில் லாத திராட்சிப்பழத்தையும் 2-பலம் பனிநீரையும் சேர்த்து நன்றா ய்ப்பிசைந்து நெய்பூசிய அகலச்செப்புத்தட்டில் ஒரே அடையாக தட்டிப்போட்டு கலாய்பூசிய செப்புமூடியால் நீர்விட்டரைத்த உ ழுந்துமாவைத்-துணியில் தடவி அப்பாத்திரங்களின்

அருகுகளுக்குச் சுற்றி மீதிமாவை அதன்மேல் கனமாகப்பூசி 2-மணிநேரம் நிழலிலேயே உலரவைத்து ஒரு சிறுகூடைக் கரியில் தீமூட்டி அத்தீயால் அப்பாத்திரத்தின் நான்குபுறமும் மூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்துப் பாத்திரத்தில் ஓரத்தில் ஆவிவந்தால் எடுத்துக்கொண்டு ஆறியபின் சூரியால்துண்டித்து வேறுபாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகம்பண்ணிக்கொள்ளலாம்.

பாலாடைசேர்ந்த கோதுமைநொய்ப் பலகாரம்.

வொருபடிக் கோதுமைநொய்யில் முக்காற்படிப் பாலேடும் 5 பலம் வெண்ணெயும் சேர்த்து இராத்திரிக்கே பிசைந்து வைத்துக காலையிலெடுத்து மேலே சொல்லியபடி இடித்து 5-சேர்க் கற்கண்டுத்தூளையும் சிறிது பனிநீரையும் தூவி நன்ருய்ப்பிசைந்து அம்மாவு முழுமையும் எடுத்து ஒரு அடையாகச்செய்து முன்னே சொல்லிய அகன்ற தட்டுப்பாத்திரத்தில் வைத்து மூடியால்மூடி சீலைமண் செய்வதுபோல் உழுந்துமாவைச் சீலையில்தடவி அச்சீலையை ஓரத்துக்கு சுற்றி மிகுந்தமாவையும் மேலே பூசிவிட்டுக் கரிநெருப்பால் மூடிப் பக்குவப்படுத்தி எடுத்து வேருெரு பாத்திரத்தில் ஆறவிட்டுத் துண்டித்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பூந்திப்பலகாரம்.

புதிய கடலையை ஒருநாள் முழுமையும்வெயிலில் உலரவைத்து உரலில் இட்டுக் குத்திப்புடைத்துக் கல்மண் ஆய்ந்து பின்பு திரிகை ஏந்திரத்தால் உடைத்துப் பொட்டுப்போக்கிச் சுத்தமானபருப்பெடுத்துத் திரிகையில் செராங்கையாகவைத்து அரைத்து மாவாக்கி அந்த மாவைத்தெள்ளி

அளந்து ஒருபடி எடுத்து இராத்திரிக்கே அதில் காற்படிக் கட்டித்தயிர்விட்டுப் பிசைந்துவைத்து மறுநாள் உதயத்தில் இருப்புக்கடாய்ச்சட்டியில் இரண்டுபடி நெய்விட்டு அடுப்பின்மீதேற்றி நன்ருய்க் காய்ந்துவருந் தருணத்தில் சிறு துவாரங்களுள்ள இருப்புத்தட்டைச் சட்டுவத்தை இடதுகையால் மேற்படி கடாய்க்கு நடுவே பிடித்துக்கொண்டு வலதுகையால் அந்தமாவில் கொஞ்சமெடுத்துச் சட்டுவத்தில்பூச அந்தச்சட்டுவத்தில் நின்றும் சிறுதுகளாக நெய்யில்விழும் மற்ருெருவர் வேறுபக்கத்தில் ஓட்கார்ந்துகொண்டு வேருெரு சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகும்படி கிண்டிப் பொன்னிறமாய் வறந்து வரும்போது

மற்ருெரு கடாயிலாவது அதற்கினமான பாத்திரத்திலாவது போடவேண்டும் இவ்வாறு மாவுமுழுமையும் சுட்டானபின் அடுப்பிலிருந்து கடாயை இறக்கிவிட்டு மேற்படி பூந்தியில் அஞ்சுப்பலம் சீனக்கற்கண்டுத்தூளும் அவ்வளவு மேற்படி சர்க்கரையும் சேர்த்துத் தூவி அதற்குமேல் ஒருபலம் பனிநீரைப் பாவலாகவிட்டு எல்லாம் கலக்கும்படி சட்டுவத்தால்கிண்டி வேருெரு தகுந்த பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மற்ருெரு வகை.

புதிசாயுள்ள உழுந்தைச் செவ்வையாகக் காயவைத்து மேலே சொல்லியபடி யந்திரத்தில் வைத்து அரைத்துத்தெளித்து அந்தத் தெள்ளியமாவில் முன்சொன்ன அளவு தயிர்சேர்த்துப் பிசைந்து இராத்திரிக்கே சித்தப்படுத்தி மறுநாள் உதயத்தில் 10-நாழிகைக்குமேல் இருப்புக்கொப்பறையில் முந்திய அளவு நெய்விட்டு மேலதுபோலவே சுட்டெடுத்து அவ்வளவு கற்கண்டுத்தூளும் சீனிச்சர்க்கரையும் பனிநீரும் சேர்த்துக் கலக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

இலட்டுப்பலகாரம்.

மேலேபொரித்த பூந்தியில் சருக்கரை பனிநீர் முதலானவை சேர்க்காமல் கலப்பில்லாததாக நாலுசேர் எடுத்து இருப்புக்கொப்பறையில் நெய்விட்டு காய்ந்தபின் அதில்போட்டு இரண்டாமுறை பொரித்துகாய்ச்சி அழுக்கெடுத்த ஒருசேர்ச் சருக்கரைப்பாகில் போட்டுக்கிளறி ஒரு அகலத்தட்டில்கொட்டி ஆறவைக்கவேண்டும் ஆறியபின் ஒருசேர் கற்கண்டுத்தூவி நாலுபலம் பனிநீரை தெளித்துபிசைந்து சிறிய உண்டைகளாகத்திரட்டி ஒரு ஏனத்தில் அடுக்கி வைத்து உபயோகப்படுத்துக.

மற்ருெரு வகை.

பூந்தியை முன்னையபிரகாரமாகப் பொரித்து அஞ்சுபலச்சுத்த நீரில் இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அப்பூந்தியில் தெளித்து ஒன்றேகாற்சேர்க் கற்கண்டுத்தூள் சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி உருண்டைகள்செய்துவைத்து உபயோகப்படுத்துக.

பனிநீர்லட்டுகம்.

பூந்தியை முன்சொன்னவண்ணமே பக்குவப்படுத்திக் கலப்பில்லாமல் மேலேசொன்ன அளவு எடுத்து அங்குசொன்ன அளவு ப

ணிநீரில் 2-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் ½-வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் 1½-வராகனெடை வெள்ளிரேக்கையும் கரைத்து அந்தப்பூந்தியில் தெளித்துப்பிசைந்து முன்போலவே உருண்டைகள்செய்து அடுக்கிவைத்துப் புசிக்கலாம் வேண்டுமானால் வெள்ளிரேக்குப் பதில் தங்கரேக்கையுஞ் சேர்க்கலாம்.

ஜிலேபி என்னும்
தேங்குழைப் பலகாரம்.

நெல் கல் மணல் முதலியவை போக்கிச் செவ்வையாகத்தீட்டி தவிடுப்போகப் புடைத்த 1¼-படி பச்சரிசியை இராத்திரிக்கே தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு உதயத்திலெழுந்து உலரவிட்டுக் குத்தித்தெள்ளி மெல்லியமாவை எடுத்துக்கொண்டு அதில்விழுந்த நொய்யையும் குத்தி மாவுசெய்து இப்படிச் சித்தப்படுத்தினதில்

1¼-படிமாவை எடுத்து அதிலே 3-ஆழாக்கு அல்லது ½-படிச் சுத்தநீர்விட்டுக் குழப்பி ஒரு ஏனத்தில்சேர்த்து 3-மணிநேரம் வைத்திருந்து பிசைந்துபார்க்கக் கெட்டியாயிருந்தால் மேலும் தகுந்த நீர்விட்டுக் கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உடனே 2-படிச்சீனசருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்து பாகுசெய்து வைத்துக்கொண்டு இருப்புக்கொப்பறையில் 1½-படி நெய்விட்டு அடுப்பேற்றிக் கொதித்துவரும் தருணத்தில் ஒரு மண் கலயத்தின் அப்பக்கத்தில் சுண்டுவிரல் நுனி நுழையத்தக்க சிறு துவாரஞ்செய்து அக்கலயத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதில் மேற்படி மாக்குழம்பை அகப்பையால் மொண்டுவார்த்து வாக்கும்போதே அந்தத் துவாரத்தை அடியில் ஒருவிரலால் அழுத்திக்கொண்டுகொப்பறைக்கு நடுவேபிடித்து அழுத்தியவிரலைநெகிழ்த்துவிட்டு இடைவிடாமல் வளையமாக ஐந்தாறு சுற்றுச்சுற்றி உடனே துவாரத்தை முன்னையபடி விரலாலழுத்திக் கலயத்தில் மாவிருந்தால் மாவோடு சேர்த்துவிட்டு அக்கலயத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையின்மேல் வைத்துவிடுக.

நெய்யில்விட்ட ஜிலேபியை மூன்றுநிமிஷம்பொறுத்துச் சட்டுவத்தால் புரட்டிக்கொடுத்து பொன்னிறமாய் வெந்தபிறகு அதை எடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கிற பாகில்விட்டுஊறியபின் எடுத்து வேறு பாத்திரத்தில் அடுக்காக வைக்கவேண்டும் அதிக தீயால் நெய்சுண்டிப்போனால் மேலும் ½-படி நெய் வார்த்துக்கொள்க இப்படியெல்லாம் சுட்டுப் பாகில்விட்டு எடுத்து அடுக்கிவைத்துப் பிற்பாடு மேலே கொஞ்சம் பனிநீரைத்தெளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

மற்ெருரு வகை.

2½-சேர்ச் சீனிச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பின்பு 5-பலம் பனிநீரும் கொஞ்சநீரும் வார்த்துப் பாகுசெய்து அதில் 5-வராகனெடை அரிசியையும் 1-வராகனெடைக் குங்குமப் பூவையும் 3-வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் தகுந்த பனிநீர்விட்டு அரைத்துச் சேர்த்துப் பக்குவத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு அந்தப்பாகிலே முன்போலவே சுட்டெடுத்த ஜிலேபியைவிட்டு ஆறினபின் எடுத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்து அவற்றின்மேல் மூன்று பலம் பனிநீரைத்தெளித்து 6-பலம் கற்கண்டுதூளைத்தூவி ஒன்றின் மேல் ஒன்றுக அடுக்கி உபயோகஞ் செய்க.

கோதுமைமாவை அல்வா.

2-படி பாலில் அறைப்படி நீர் வார்த்து அடுப்பின் மீதேற்றிக் கொதித்து வரும்போது புடைத்துக் கல்மணல் ஆய்ந்த 1-படிக் கோதுமைநொய்யைக் கொட்டி அந்தநொய் வெந்து கெட்டியாய் வருந் தருணத்தில் 2-படிச்சுத்திசெய்த சீனிச்சருக்கரைப் பாகைக் கொட்டி அதன்மேல் ¼-படி நெய்யையும் 1-பலம் பனிநீரையும் வார்த்து நன்ருய்க்கிண்டி மூடியால்மூடிச் சற்றுப்பொறுத்து மறுபடியும் கிண்டி இப்படி அஞ்சு ஆறுமுறை கிண்டி இளகிய லேகியத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புக் கோதுமைநொய் அல்வா.

1½-படிப்பாலில் காலே அரைக்காற்படி நீர்சேர்த்து அடுப்பின் மேல் கொதிக்கவைத்துக் கொதித்து வருவதற்குள்ளாக 5-பலம் வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் 2-நிமிஷம் ஊறப்போட்டு எடுத்துத் தோல்போக்கி அதைப்பால்விட்டு மைப்போலக் கெட்டியாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மேற்படிபால் கொதித்துவரும்போது புடைத்து ஆய்ந்த அரைபடிக் கோதுமைநொய்யைக்கொட்டி நன்ருய்க்கிளறிக் கொஞ்ச நேரத்தில் செம்மையாய் வெந்துவரும் அதுசமயத்தில் மேற்படி வாதுமையை அதிற்போட்டுக் கிண்டி அழுக்கெடுத்துக் காய்ச்சிய 1¼-படி சீனிச்சர்க்கரையும் 2-பலம் பனிநீரையும் அரைக்காற்படி நெய்யையும் வார்த்து மறுபடியும் கிண்டி லேகியபதத்தில் இறக்கிக் கொள்க.

வாதுமை அல்வா.

1-படி வாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் 3-நிமிஷம்போட்டுவைத்து மேல்தோலை நீக்கிப் பசும்பால்விட்டுக் கெட்டியாய் அரைத்து

வைத்துக்கொள்க 1-படிப் பசும்பாலை அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்துவரும்போது ½-படிக்கோதுமைநொய்யை அப்பாலில் கொட்டிக் குழைந்துவருந் தருணத்தில்

அரைத்துவைத்த வாதுமையை அதில்சேர்த்துப் பின்பு 1¼-படிச் சீனசருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்துஅந்தப்பாகையும் கால்படி நெய்யையும் 2-பலம் பனிநீரையும் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் 3-வராகனெடைப் பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் அதனோடுகலந்து செவ்வையாகக்கிளறி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

அக்பர் பிரியமாகத்தின்ற அல்வா.

வெள்ளரிக்காய்விரை கர்ப்பூஜவிரை தர்ப்பூஜவிரை சுரைக்காய்விரை இந்தநால்வகை விரைகளையும் தோல்போக்கி வகைக்கு அரைபடியும் தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு கால்படியும் கல்மண் ஆய்ந்த கசகசா 2-பலமுமாகவெடுத்து இவைகள் யாவற்றும் பசும்பால் விட்டு நெகிழக் கெட்டியாய் அரைத்து 2-படிக் கற்கண்டுத்தூளைப் பாகுகாய்ச்சி

அந்தப்பாகை ஒருயேனத்தில் வார்த்து அடுப்பேற்றிமேலரைத்துவைத்த விரைகளை முழுதும் அதிற்போட்டுப் பின்பு அரையேவீசம்படி நெய்யையும் 5-பலம் பனிநீரையும் 2-வராகனெடைக்குங்குமப்பூவையும் ½-வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் 1-வராகனெடை தங்கரேக்கையும் சேர்த்துக்கிண்டி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து உபயோகிக்க

நிசிதா அல்வா.

புடைத்து ஆய்ந்த 5-படிக்கோதுமையை ஒரு ஏனத்தில் கொட்டித் தகுந்தநீர்விட்டு ராத்திரிக்கே ஊறவைத்துக் காலையிலெடுத்து அடியுரலில் இட்டுக் குழவிகொண்டு கெட்டியாக ஆட்டி ஒரு புதுப்பானையில் பால்பிழிந்து அந்தப்பானையை வாய்கட்டி ஒரு மூலையில் ஒருவாரம் வைக்கவேண்டும்.

அப்படியே அது பாகாய்ப்போகும் வட்டம்நாள் 1-படிக் கற்கண்டு அல்லது சீனச்சருக்கரையைப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகிலே மேற்படி மாவுப்பாலை ஒருபடிவிட்டு 10-பலம்நெய்யும் 3-பலம்பன்னீரும் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் மூனுவராகனெடை ஏலரிசித்தூளும் சேர்த்து அல்வாபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

சுரைக்காய் அல்வா.

2-இளஞ்சுரைக்காய்களை மேல்தோலைச் சீவிப்பிளந்து அவற்றினுள் இருக்கும் விதைகளையும் அவ்விதைகளை மூடிய பஞ்சுபோலுள்ள பாகத்தையும் எடுத்துவிட்டு துண்டங்கள்செய்து 2-படிப் பசும்பாலில் அரைபடி நீர்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து நன்றாய்க் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் மேற்படி துண்டங்களை 5-அல்லது 9-சேர்பிறுத்துப்போட்டு மூடியால்மூடி 1½-மணிநேரம் தீயெரித்துக் காய்ந்து முழுதும்வெந்து குழைந்துபோயிருந்தால் மூனுபலம் வாதுமைப் பருப்பை தோல்போக்கி அரைத்து அதிற்போட்டு ஒரு மத்தினல் நன்றாய்க்கடைந்து 10-பலம் நெய்யையும் 2-சேர்க்கற்கண்டு தூளையும் 3-பலம் பனிநீரில் 1-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும் மேலதனோடு சேர்த்துச் செவ்வையாய்க்கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

பலகாரவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

சர்பத்துவகை.

சந்தனசர்ப்பத்து.

முதிர்ந்த சந்தனமரக்கட்டையை இழைப்புளியால் இழைத்து இழைத்ததூளில் 2-பலம் எடுத்து ஒருபாத்திரத்திற்போட்டு அதில் 10-பலம் நீர்விட்டு அடுப்பேற்றி நாலுபலமாகச் சுண்டுகிறவரையில் காய்ச்சி இறக்கி ஆறவிட்டுப் பின்பு கையால் செவ்வையாகக்கசக்கி துணியால் வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு அதற்கு ஒன்றைபங்கும் கற்கண்டுத்தூளும் 2-பலம் பனிநீரும் அதனோடுசேர்த்து ஒருயேனத்தில்விட்டு அடுப்பின்மீது வைத்து நீர்சுண்டிப்

பாகாய்வருந் தருணத்தில் ஒருச்சால் ஒருதுளி எடுத்து விரலாலழுத்திப் பார்க்கப் பிசின்போல் இருந்தால் இறக்கிவிட்டு ஆறவைத்து ஒரு நல்லபுட்டியில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு வேண்டியபோதே உபயோகிக்கவேண்டும்.

தேமாதுளஞ் சர்ப்பத்து.

எழெட்டுத் தேமாதுளம் பழங்களைக்கொண்டுவந்து விரைகளை ஒரு கற்சட்டியிலாவது அகலவாய் சாடியிலாவது உதிர்த்துக்கொ

ண்டு மத்திட்டுக்கடைந்து எண்ணிச்சிக்குக் காரம்படாத வேறொரு மண்பாத்திரத்தில் சாறுபிழிந்து மறுபடியும் அந்தச்சக்கையில்கொஞ்சம்நீர்விட்டு மத்தால்கடைந்து பிழிந்து விரைமுதலானதுக வில்லாமல் ஆய்ந்து அந்தரசத்தை நிறுத்து அதனெடைக்குச் சரியெடையாகக் கற்கண்டுத்தூளையாவது சீனச்சருக்கரைத் தூளையாவது அதனோடு சேர்த்து 2-ரூபாயெடைப் பனிநீரையும் விட்டு

அடுப்பேற்றி மேற்படிசாறு முக்கால்திட்டம் சுண்டியபின் ஒரு சிறிய புதிசாயுள்ள அகப்பையால் துழாவிக்கொடுத்துச் சிறிது எடுத்து விரலால் தொட்டுப் பார்க்கையில் பிசின்போல் இருந்தால் இறக்கிக்கொண்டு ஆறியபிறகு ஒருபுட்டியில் அந்த சர்பத்து முழுமையும்விட்டு வேண்டியபோது உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் ஆயினும் புலவு பிறிவாணிச்சாதம் உண்ணுங்காலத்தில் உபயோகித்துக் கொள்வது விசேஷம்.

புளிமாதுளஞ் சர்ப்பத்து.

மரத்திலேயே வாய்விண்ட ஏழெட்டுப் புளிமாதுளம் பழங்களில் முன்போலவே மட்பாத்திரத்தில் ரசமிறக்கிக்கொண்டு அந்த ரசத்துக்கு ஒன்றரைப்பங்கு கற்கண்டையாவது சீனச்சருக்கரையாவது செத்தைமுதலானவை யில்லாமல் ஆய்ந்து அதனோடுசேர்த்து அடுப்பிலேற்றி மேலதுபோலப் பக்குவப்படுத்தி இறக்கி ஆறினபிற்பாடு ஒருபுட்டியில் வார்த்துவைத்துத் தினமானம் உதயத்தில் 2-ரூபாயெடைச் சர்ப்பத்துக்கு 4-ரூபாயெடை நீர்சேர்த்துச்சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும் இப்படி செய்தால் பித்தம் தசித்துப் போம்,

இருவகைமாதுளஞ் சர்ப்பத்து.

தேமாதுளம்பழச்சாறு புளிமாதுளம்பழச்சாறுகளைச் சமனெடையாக எடுத்து அந்த இரண்டு ரசங்களுக்கும் கால்பங்கு கற்கண்டையாவது சீனிச்சருக்கரையாவது அந்தரசத்தில் சேர்த்து ஒரு மண்சட்டியில் முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி ஆறியபின் புட்டியில் ஊற்றி வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்க

கொடிமாதுளஞ் சர்ப்பத்து.

கொம்மட்டிமாதுளங்காய்களை மேல்தோல் போக்கி 2-சேர் அல்லது 3-சேர்நிறுத்து உரலில்போட்டுஇடித்து சாறுபிழிந்து ஒரு சட்டியில் வெள்ளைத்துணியால் அந்தச்சாற்றை இறுத்து நிறுத்து அதுகண்ட எடைக்கு முக்காலேயரைக்காலளவு சுத்திபண்ணியசீனி

சருக்கரையையாவது கற்கண்டுத் தூளையாவது அதனோடு சேர்த்து அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி மேலேசெல்லிவந்த பக்குவத்தில் இறக்கி ஆறியபின்பு புட்டியில்வார்த்து உபயோகிக்க இது பித்தத்தையும் பித்தச்சூட்டையும்போக்கும்.

திராட்சப்பழச்சர்ப்பத்து

கனிந்திராட்சப் பழக்குலைகளைப் பெரிய யேனத்தில் போட்டுப்பிசைந்து வேறே யேனத்தில் ரசமிறக்கிப் பிழிந்தசக்கையில் சிறிதுநீர்சேர்த்து மறுபடியும்பிசைந்து பிழிந்து வெள்ளைக் குட்டையால் வடிக்கட்டி புதுச்சட்டியில் அல்லது எண்ணெய் காரம்படாத சட்டியில்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து (வ) மணிநேரம்காய்ச்சி ஆறினபின் இரண்டுதரம் வடிக்கட்டி அந்தரசத்துக்குச் சரிஎடைச் சீனிச்சருக்கரை அல்லது கற்கண்டுத்தூள்சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ந்துவரும்போது (உ) பலம் பனிநீர்விட்டுக் காய்ச்சி நீர்வற்றிவருந் தருணத்தில் அகப்பையால் துழாவி ஒருதுளிஎடுத்து இரண்டுவிரலால் அழுத்திப் பார்க்கப்பிசின்போலிருந்தால் இறக்கிக் கொண்டு ஆறினபின் ஒருபுட்டியில் வார்த்துக்கொள்க இதுபித்தச் சூட்டையும் கண்கைகாலெரிச்சலையும் நீக்கும் உதயத்தில்(சு) ரூபாயெடைநீரில் இந்தச்சர்பத்தை மூணுரூபாயெடை விட்டுக்கலக்கி உபயோகிக்க இந்தஅளவு பின்வரும் சர்பத்துக்களுக்கும்.

தாமரைப்பூச் சர்ப்பத்து

வெண்டாமரைப் புஷ்பங்களின் இதழ்களை நிழலுலர்த்தலாக உலர்த்தி அவை பசையறக் காய்ந்தபின் புதுச்சட்டியைக் கழுவித் துடைத்து அதில்போட்டு ஒரு படிநீர்விட்டு அரைப்படி நீருக்குச் சுண்டக்காய்ச்சி.

இறக்கி ஆறவைத்து ஆறினதின்பின் அந்த இதழ்களை அந்நீரிலேயே நன்றாய்க்கசக்கிப்பிசைந்து அழுக்குப்படியாதசீலையால் வடிக்கட்டி ரசம்கண்டஎடைக்குச் சரியெடையாகவாவது முக்கால் எடையாகவாவது சீனக்கற்கண்டுப் பொடிசேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துத் தீயெரிக்கவேண்டும்.

உடனே 2½-பலம் பனிநீரும் விட்டுச் சிறியமர அகப்பையால் அடிக்கடித்துழாவிப் பார்த்துக்கொண்டு சுமாராகத்தீயெறித்துரசம் பிசின்பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவைத்து ஆறினபின்பு புட்டியில் விட்டு உபயோகஞ்செய்துகொள்க இதுமேகசாரத்தைஎடுத்துவிடும்

வல்லாரைச்சர்ப்பத்து.

வல்லாரைக்கொடிகளைக் கொண்டுவர்து வேரிலுள்ளமண்ணைத் தட்டிவிட்டு நிழலில்உலர்த்திச் சிறியதுகளாகநறுக்கிக்கொத்தி கழுவிய புதுபானையில்போட்டுத் தண்ணீர்-2½-படிவிட்டு-வ-படியாகச் சுண்டிவருந்தருணத்தில்.

அதற்கு-1½-அல்லது ஒன்றேமுக்கால் எடைச் சீனிச்சருக்கரையையாவது கற்கண்டுத் தூளையாவது சேர்த்து முன்போலவே புதுப்பானையில் வார்த்துத்தீமூட்டி அடுப்பேற்றி அடிக்கடி அகப்பையால்கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து-2½-பலம் பனிநீர்விட்டுத் துழாவிப் பின்பதமாயிருக்கும்போது இறக்கி ஆறவிட்டுப்புட்டியில்வார்த்து வைத்துக்கொள்க இதன்உபயோகத்தாலும் மேகச்சுடுநீங்கும்.

எலுமிச்சஞ்சர்ப்பத்து.

தேறிய எலுமிச்சம்-100-அல்லது-50-கொண்டுவந்து ஒவ்வொருபழமாக எடுத்து உள்ளங்கையால் அழுத்திநிலத்தில் உருட்டிக்கசக்கிச் சூரியாலரிந்து ஒரு ஏனத்தில் ரசத்தைப்பிழிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இப்படி எல்லாப்பழங்களையும் சாறுபிழிந்து விரைமுதலானவையில்லாமல் வடிகட்டி ஒருபுதுச்சட்டியில்வார்த்து அந்தச்சாற்றுக்கு (2) பங்கு அல்லது 2½-பங்குச் சீனிசருக்கரையைச்சேர்த்து அடுப்பிலேற்றித் தீயெரித்துப்பாகுபக்குவத்தில் இறக்கிஆறவிட்டுப் புட்டியில்வார்த்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்க இதுபித்தத்தை அகற்றும்.

நாரத்தஞ்சர்ப்பத்து.

20-திரண்ட நாரத்தம்பழங்களை அரிந்து சாறுபிழிந்து வடிக்கட்டிப் பெரியபுதுசட்டியில்வார்த்து அதற்கு இரண்டத்தனைச் சீனிச்சருக்கரைகூட்டி அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சி காய்ச்சும்போது மரஅகப்பையால் துழாவிமிருதமாகத் தீயெரித்துப்பக்குவப்பட்டபின்பு இறக்கி ஆறவிட்டுப் புட்டியில் அடைத்துவைத்து உபயோகித்துக்கொள்க இதுவும்பித்தத்தை நசிக்கப்பண்ணும்.

சர்பத்துவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

அளவை.

பச்சைப்பயறு	4	கொண்டது	குன்றிமணி	1
குன்றிமணி	32	கொண்டது	வராகனெடை	1
கோதுமை	180	கொண்டது	துலாம்	1
துலாம்	3	கொண்டது	பலம்	1
பலம்	8½	கொண்டது	சேர்	1
பலம்	40	கொண்டது	வீசை	1

சென்னப்பட்டணத்தில் வழங்கிவரும்சேரில்
பாதிப்படி-க

முதல்வீமபாகம்-முற்றிற்று.

இரண்டாவது பீமபாகம்.

பிற்பாதி.

திரேகப்பரிகாரஞ் சொல்லுதல்.

இரத்தம்அல்லது பித்தக்சூட்டின்குறி.

அதிகதாகம் எரிவந்தம் கண்கள் நாசிறுநீர்மலம் சருமம் இவைகள் சிவந்து அல்லது மஞ்சளாகவிருத்தல் குளிர்ச்சியை விரும்புதல் இவைகள் சுபாவ இரத்தம் சுபாவபித்தம் இவைகளைப்பற்றிய சூட்டின்குறிகளாம்.

இரத்தப்பெருக்காலுண்டான சூட்டின்குறி.

தலைபாரித்தல் கொட்டாவி எப்பம் தலைமூளை வறளல் நாவுலரல்சோம்பல் வாயினிப்பு கண்கள் நாசிறுநீர் சருமம் இவைகள் சிவத்தல் சொறிசிறங்கு கட்டிகொப்புளமுண்டாதல் யீறிலுமூக்கிலுமுதிரமோடல் அசதி அவையவங்களில் நோவு நாடி படபடத்திருத்தல் இவைகள் இரத்தப் பெருக்கைப்பற்றிய சூட்டின் குறிகளாம்.

இறைச்சிவகைப் படலம்.

ஆட்டிறைச்சி.

நல்லகொழுத்த ஆடுபிடித்து அதில் கொழுப்புள்ள கறிகளாய்ச் சேர்எடுத்துக்கொண்டு அதற்குஅயந்துசலம்விட்டலம்பி சலம்வடிந்தபின்பு 1½-பலம் வுப்புபோட்டு படி சலம்விட்டு கொதிக்கவைத்து இரண்டுபிடிவெங்காயத்தைப்போட்டு-1-ரூபா-எடைமஞ்சளும் கிராம்புஏலம் கருவாப்பட்டை இதுகளையும் வ-பலம் இஞ்சியும் கொத்தமல்லியும்சேர்த்து அரைத்துக்கொஞ்சம் தயிர் சேர்த்து அடுப்பில் வேகவைத்து அரைபலம் மிளகாயும் சேர்த்து நீர்ச்சுண்டியபின் இரக்கிவைத்து அரைபலம் நெய்விட்டு தாளித்து இறக்க மெத்தவும் ருசியாயிருக்கும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்வலிவுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் அழகுண்டாகும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் குடல்பருக்கும் சத்து அதிகரிக்கும் மலங்குறையும் வியாதி கில்வாதம் நரம்பிசிவு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் கொத்தமல்லி கருவாப்பட்டைநெய்.

ஆட்டின்தலை இறைச்சி.

மேஜாட்டுத்தலையை மயிர்போக்கி நன்றாய் வெட்டிஎனம்பிரித்து அரிந்துசலம்விட்டலம்பிமுன்-1½-பலம்மஞ்சளும் கைப்பிடிவெங்காயத்தையும் கைப்பிடி சோகிக்கீரையும் உப்பும் தக்கபடிபோட்டுவேகவைத்து கொத்துமல்லிவிரையும் முளகாயும் அரைத்துப் போட்டு அடுப்பில் எறிந்து நீர்சுவறினபின் 7½-பலம் நெய்விட்டு கொப்பரைத் தேங்காயும் ஒருமூடிபோட்டு சம்பாரவர்க்கங்களும் தக்கபடியிட்டு வடகமும்போட்டு சிவந்தபக்குவத்துடன் இறக்கிவுண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுகொழுமைகுளிர்ச்சி இவைகள் மூன்றுஞ் சமமாகயிருக்கும் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் கபாலத்துக்கும் இருதயத்துக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் குடல்புஷ்டியுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் இருதயகமலத்தைப்பற்றிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும் சத்து அதிகரித்து மலங்குறையும் வியாதிவயிற்றிற்காற்று அதிகரிக்கும்மந்திக்கும் பரிகாரம் இஞ்சி எலுமிச்சம்பழச்சாறு பொதினா.

ஆட்டின் தலைமூளை.

நல்லகொழுத்த ஆட்டின்மூளையை 5-எடுத்துக்கொண்டு வரகுவைக்கோல் அவித்து பத்தைசெய்து கூட்டுச்சம்பாரங்களில் துவைத்து சட்டுவத்தில் வறுக்கப் பதமாயிருக்கும் கடுகையில் பொசிக்கவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியையும் சிலிர்ப்புமாம்பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தலைமூளைக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் புத்திசோகரிக்கும் கண்குளிரும் தாதுவிர்த்தியுண்டாகும் மறதிஇராது வியாதிகுடல்புஷ்டி இல்லாதவர்களுக்கு உதவாது பரிகாரம் இஞ்சிகடுகுசீரகம்.

ஆட்டின் கண்ணிறைச்சி.

பள்ளாட்டுக்கண்ணிறைச்சி கொண்டுவந்து செவ்வையாகக்கழுவி அரிந்து கூட்டுவர்க்க குழம்பில் வேகவைத்து தாளித்துண்ண சாதமிறங்கும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்கண்களுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் கண்ஜொளி அதிகரிக்கும்ஜீர

ணமாம் வியாதி கொழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

ஆட்டின் கழுத்திறைச்சி.

மேன்மையுள்ள கொழுத்த ஆடாய்ப்பிடித்து அதின்கழுத்துக் கரியை சிலேசு துண்டுகளாக அரிந்து கொழுஞ்சி எலேயுடன் வேக வைத்துவுப்பு மஞ்சள் முளகாய் கொத்தமல்லி மிளகு இதுகளுடன் சம்பாரவர்க்கத் திட்டமுட னரைத்துப்பிசரி பழச்சார் தெளித்து நெய்யில் வறுக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் கழுத்து நரம்புகளுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் பசிதீபனமுண்டாகும் ரோகஸ்தருக்குதவும் வியாதிவயிற்றிற் சொற்பக் காற்றையுண்டாக்கும் பரிகாரம் கொத்தமல்லிக்கீரை வெங்காயம்.

ஆட்டின் மார்யிறைச்சி.

புங்கனூர் குறும்பாடாய்பிடித்து அதற்கு சோளம்காப்பிஅன்னபருதிகொடுத்து 90-நாட்சென்றபின்பு கொழுப்புபிடித்து வந்ததும் பிசுமில்லாவரைசெய்து மேற்படி மார்பினிறைச்சியை மெருந்துண்டுகளாய் அரிந்து அப்பளாகாரம் சேர் கறிக்கு விராகனிடை 2-போட்டுவேகவைத்து சம்பாரவர்க்கமுடன் நெய்யில்பொரித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியல்மார்புக்கு வலிவுண்டாகும் சூடுதணியும் கபத்தையறுக்கும் மார்பின் புண்ணையாற்றும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி கொழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம்.

ஆட்டின் இருதய கமலத்திறைச்சி.

மைசூர் குறும்பாடாய் கொண்டுவந்து கேவுறுரொட்டி களி இதுகள் முதலானது கைத்தீனிகொடுத்து கொழுத்தபின்பு 4-மாதம் மேற்படியாட்டை அறுத்து மேற்சொல்லிய கமலக்கறியைபதரு

மல் சேர் எடுத்து அவித்து மேற்கறியில் ஆறியசலத்தில் முள்ளங்கியை துண்டு துண்டுகளாய் அரிந்து மேற்படிசலத்தில் அவித்து பழச்சார் 2-விட்டுக் கொதிக்கவைத்து அதில் வுப்பு மிளகாய் மிளகு கொத்தமல்லி வெந்தயம் இதுகளுடன் வெங்காயமரிந்து சம்பாரவர்க்கமுடன் தொக்குகறியாய் சமைத்து நெய்விட்டு தாளித்து கொஞ்சம் பசுமை சலத்தினீர்கசிய எறக்கி ஆறியபின் உண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் இருதயகமலத்துக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் ஆத்துமசத்தியதிகரிக்கும் இருதயக்கமலம் பதறுதலைமாற்றும் தைரியமுண்டாகும்வியாதிமந்திக்கும் ஜீரணப்படாது பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு

ஆட்டின் நுரையீரல்.

மைசூர் ஆடாய் கொழுத்தாய்பிடித்து அடித்து யீரலைமாத்திரம் (10)தரம் சலம்விட்டு அலம்பி அவித்து அரிந்து பழச்சார்விட்டு கொதிக்கவைத்து அதில் கொத்தமல்லி மிளகு வெந்தயம் இதுகள் எல்லாம் சித்தப்படுத்தி மசால்வர்க்கங்களை மேற்படிகறியில் துண்டுகளில் பிசரி வறுக்கவும் நெய்யும் நல்லெ எண்ணையுமாய் கலந்துவறுக்கவேண்டும்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்துக்குக் குளிர்ச்சியைத்தரும் சூட்டையாற்றும் நுரையீரலுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் வியாதிமலம் அதிகரிக்கும் வயிறுகனக்கும் காற்றுண்டாம் பரிகாரம் பொதீனமிளகு சீரகம்.

ஆட்டீரல்.

மேற்சொல்லிய ஆட்டிறச்சியைப்போலாக சித்தப்படுத்தி அரைபதமாய் வேகவைத்து கூட்டு மசாலைவர்க்கங்களை மேற்படி கறியில் தடவி நெய்யும் எண்ணையும் சேர்ந்து வறுக்கவும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் இல்லை வியாதி அசுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் உதிரம்

குழம்பேறித்தோய்ந்து போகச்செய்யும் தேகசத்துக்களின் சுபாவ குணத்தைமாற்றி அழுகப்பண்ணும் மந்திக்கும் வயிறு கணக்கும் காற்று உற்பவிக்கும் கபாலத்தில் கட்டு உற்பவிக்கும் பரிகாரம் காடிகடுக்காய் லவங்கப்பட்டை.

ஆட்டின் நாவிரைச்சி.

வெள்ளாட்டுநாவு முத்தலாய் 2-கொண்டுவந்து எட்டுதுண்டுகளாய் அரிந்து பாறையின் பேரிலாவது சொரி ஓட்டின் பேரிலாவது தேய்த்து ஆவிவர அவித்து 16-துண்டுகள் செய்து முளகு பொடிபோட்டும் மசாலுடன்வறுக்கவும் கோஞ்சம் சுடுகைபதத்திலிறக்கி வுண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் தோளின்மேலிருக்கும் தோலுக்கு மினுக்குண்டாம் பசுமைகொடுக்கும் வியாதி அசுத்த உதிரத்தையும் அசுத்த சத்துக்களையும் உண்டுபண்ணும் பரிகாரம் காடி சீரகம் கொத்தமல்லிக்கிரை.

ஆட்டின் மண்ணீரல்

குறும்பாடாய்ப் பிடித்து மண்ணீரல் எடுத்து இளம்பதமாய்அவித்து பொடித்துண்டுகளாய் அரிந்து சோம்புசேர்த்து முளகுபொடியில் நெய்விட்டு வருக்கவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தீபனமாகும் வியாதிதேகத்தில் வண்டலையும் அசுத்த வுதிரத்தையும் உற்பவிக்கச்செய்யும் உதிரத்திற் குழம்பேற்றும் மந்திக்கும் வண்டலைப்பற்றிய ஆவி அதிகரிக்கும் பரிகாரம் லவங்கப்பட்டைநெய்.

ஆட்டுக் குடல்.

செம்பிலியாட்டுக் குடலுக்குச் சாணிப்போக்கி சலம்விட்டலம்பி குழையவெந்த சிறுகுருந்துண்டுகளாய் அரிந்து காசிரிக்கீரையுடன் சமைக்கவும் வடகமிட்டுத் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் குடலுக்கு வலிவுண்டாகும் வியாதி அசுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் மந்தப்படும்வயிறுகனக்கும் வயிற்றில்நோயுண்டாம் பரிகாரம் சுக்குதிப்பிலி சீரகம் கடுகு.

ஆட்டுக் கொழுப்புக் குடல்.

மேற்சொல்லிய ஆட்டின்கொழுப்புக் கறிக்குடலாய் எடுத்து சாணிபோக்கி ஜலம்விட்டலம்பி எடுத்து குழைய அவித்துப்பின்னல் குறுக அறிந்து தயிரில் வ மணிநேரம் வேகவைத்து கூட்டுவர்க்கங்கள் சகலமும்சேர்த்து பதமாய்சமைத்துச் சூடுகையோடும்புசிக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் காற்றையெழுப்பும் உதிரப்போக்கு உதிரக்கடுப்பு இவைகளை மாற்றும் சூடுதணியும் வலிவுண்டாக்கும் இராக்குருட்டை நீக்கும் உதிரத்தில் கொடுமையதிகரிக்கும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறுகனக்கும் பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

ஆட்டின் குண்டிக்காய்.

கொழுத்த ஆட்டின் குண்டிக்காயை அரிந்து ஜலம்விட்டலம்பி அப்ளாகாரமுடன் வேகவைத்து மசால்களைத்தடவி நெய்யில் பொரிக்கவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சவுக்கியம் இடுப்புக்கும் குண்டிக்காய்க்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் தாது விர்த்தியாகும் இடுப்புநோயைமாற்றும் மேயனமுண்டாகும் ஆண்குறிபருக்கும் வியாதிமந்திக்கும் காற்று அதிகரிக்கும் பரிகாரம் மிளகு திப்பிலி உட்பிட்டுப் பொரிக்கவும்.

ஆட்டுக்கொழுப்பு.

மேஜாட்டுக்கொழுப்புகள் சேர்பதப்படுத்திக்கொண்டு சலம்விட்டலம்பி வெள்ளைவெங்காயம் சேர்த்து குழம்புசெய்யவும் சுடுகையிலுண்ணவும்.

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் இடுப்புக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் குண்டிக்காயின் மேலிருக்கும்கொழுப்பு சகல இரணத்தையும் ஆற்றிவிடும் வியாதிவயிற்றிற்களிம்புகட்டும் பரிகாரம் சுக்கு சீரகம்.

ஆட்டின் பீஜம்.

சேர்வாமலையைச்சார்ந்த சார்புகளிற் மேயும்படியான குறும்பாட்டின்பீசத்தைஅரிந்து நன்றாய்ச்சலம்விட்டலம்பியிளம்பதமாய் அவித்து அரைசேர்மாமிசத்திற்கு முளகாய்தோலாஒன்னரை கொத்தமல்லிவிரை தோலா-1 வெள்ளுள்ளிதோலாஅரை வெண்காயம் தோலா-1 இஞ்சிதோலா வ இந்தசம்பாரவர்க்கங்களைசேர்த்து பீசரிஎலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு கொதிக்கவைத்து வடகமிட்டு நெய்யில்தாளிக்கவும்.

இதன்குணம்

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் காட்டுக்கொடியாட்டின் பீசத்தைக் சாயவைத்துச் சாராயத்திற்கலந்து குடிக்க நல்லபாம்பு விஷத்தைப் போக்கிவிடும் வியாதி கொழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம் நாட்டுக்காடி.

ஆட்டின் கால்கள்.

கொழுத்தவெள்ளாட்டுக்கால் எட்டுசர்மங்கள்போக தீச்சிகுறுகஅறிந்து எலும்புகளை ஊயத்தட்டி 1-படி சலத்தை இரவடிப்பில் வேகவைத்து மூன்றிலொருபங்கு சுண்டினபின் முளகாதோலா வ கொத்தமில்லிதோலா வ இஞ்சிதோலா அரைக்கால் முளகுதோலாகால் வெண்காயம் தோலா கால் இதுகளையெல்லாம் அறைத்து துணியில் முத்துக்கட்டி பூண்டுவுரித்துப்போட்டு மேற்படிமாமிசத்திற்போட்டு மறுபடியும் உழக்குசலம்விட்டுக் கொதிக்கவைத்துஒரு பலம்நெய்விட்டு யிறக்கிவிடவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சவுக்கியம் கால்களுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தைரியமுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் எலும்புகளுக்கு வலிவுஉண்டாம் வியாதிமந்திக்கும்காற்றையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் சீரகம் பொதினா காடி.

வெள்ளாட்டிறைச்சி.

மேற்கத்தி வெள்ளாடாய்பிடித்து அதினுடைய தொடைமாமிசத்தையெடுத்து 24 பலம்மாமிசத்தை சலம் விட்டலம்பி மிளகாய் பலம் 2 மிளகுபலம் அரை கொத்தமல்லிவிரைபலம் 2 குருகஅரிந்த வெள்ளவங்காயம்பலம் இரண்டரை வெள்ளுள்ளிபலம்ஒன்றேகால் யிஞ்சிபச்சைகொத்தமல்லிபலம்முக்கால் இந்தகூட்டுவர்க்கங்களெல்லாம் ஒன்ருய்சேர்த்து சித்தப்படுத்தி முக்காப்படிசலம்விட்டு கொதிக்கவைத்து வடகமிட்டு நெய்விட்டு தாளித்துவிடவும்.

இதன்குணம்.

சமரசமாம்பிரயோசனம் குறைந்தவுஷ்ணவாம்சௌக்கியம்பத்தியத்துக்குதவும் சத்துக்களின் கொதிப்பைமாற்றும் தீபனமாம்கபத்தையறுக்கும் மார்புக்கும் வலியுண்டாகும் வியாதி அற்பசூட்டைக் கொடுக்கும் பரிகாரம் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கொடியாட்டிறைச்சி.

நீலகிரியில்பலவிதமான தழைகளை மேய்கின்றகொடியாடொன்றுகொண்டுவந்து ஒன்னரைசேர்மாமிசத்தை யெடுத்துசலம்விட்டலம்பிஅம்மியிலரைத்து மூன்றுபலம்தனியா வறுத்த கடலைப்பருப்புபலம் 2 கசகசா பலம் 2 முந்திரிபருப்பு பலம் 5 இஞ்சி பலம் அரை பச்சைமிளகாபலம் இஞ்சி இதுகளையெல்லாம் தனித்தனியாஅரைத்து குறுகஅரிந்தவெங்காயம் பலம் அஞ்சி வெள்ளைப்பூண்டுபலம் ஒன்னரைமஞ்சள்சேர் ஒன்று அரைத்து மேற்படிசமபார்கூட்டுகறிகளுடன் சேர்த்துபிசைந்து பத்துபலம்நெய்யில் சுட்டெடுக்கவும் இந்தக் கறிமாவைக்கவாப்பென்றும் சொல்லுவார்கள்.

இதன்குணம்.

சூடும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுஷ்ணவாம் சவுக்கியம் தேகந்தழைக்கும் இடுப்புக்கும வலியைக் கொடுக்கும் பத்தியத்துக்காகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதிஇல்லை பரிகாரம் இல்லை.

செம்மறியாட்டிறைச்சி.

பல்லாரிவயல்நிலங்களில் மேயும்படியான செம்மரியாட்டிறைச்சிசேர்ஒன்றுயெடுத்து சலம்விட்டலம்பி குறுக அரிந்து பச்சைமிளகாய் பலம் இரண்டுவெள்ளைப்பூண்டு பலம் கால் கொத்தமல்லிவிரைபலம்ஒன்றரை இஞ்சிபலம்கால் கொத்தமல்லிதழை பலம்கால் ஒன்ருய்ச்சேர்த்து ஒன்னரைப்பலம்உப்புசேர்த்து மண்பாத்திரத்தில் வேகவைத்து ஒருமுடிதேங்காய்திருகிப்போட்டு வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துவிடவும் இதுசுண்டியாகறியென்று சொல்லப்படும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்தேகந்தணியும் தேகத்தில்கொழுமையதிகரிக்கும் தாதுவிர்த்தியுண்டாகும் அழகுகொடுக்கும்சத்துகள் அதிகமாகஉற்பவிக்கும் வியாதிமந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம் இஞ்சி பொதீனு எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பள்ளபாட்டிறச்சி.

மேற்கத்திஆடு கொழுத்ததாய்ப் பிடித்து ஒரு சேர் தொடைக்கறியைஅரிந்து 4-சலம்விட்டலம்பி அப்பளகாரம்போட்டுக்கொதிக்கவைத்து சிறுதுண்டுகளாய்அரிந்து கூட்டுவர்க்கம் முளகாபலம் ஒன்றுகொத்தமல்லிவிரை காலாழாக்கு வெங்காயம் அரிந்துப்பலம் இரண்டுபூண்டுபலம் ஒன்று இஞ்சிபலம் கால் கொத்தமல்லித்தழைப் பலம் கால்சேர்த்து அரைத்துப்பிசரி எலுமிச்சம்பழம் 2-பிழிந்து கொதிக்கவைத்து நெய்விட்டுத்தாளித்து இறக்கியுண்ணவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் சூட்டைத்தணிக்கும் வியாதி காற்றதிகரிக்கும் மந்திக்கும் பரிகாரம் இஞ்சிமிளகுகாடி.

குறும்பாட்டிறச்சி.

மேற்கே சோலரர்பேட்டையில் மலைகளில் சஞ்சாரம் செய்கிற கொழுத்த ஆட்டுக்கடாபிடித்து அதின்தொடை இறைச்சிகளில் ஒரு சேர்எடுத்து சலம்விட்டலம்பி அரிந்துவேகவைத்து அப்பளாகாரமிட்டுவெந்தபின் கொத்தமல்லிவிரை-$1\frac{1}{4}$ பலம் முளகாய் முக்கால் பலம் வெங்காயம்பலம் ஒன்றரை பூண்டுபலம் அரை இஞ்சிபலம் கால் கொத்தமல்லிக்கீரைபலம் அரை இதுகள்எல்லாம் சேர்த்து அரைத்துக் கறியில்பிசறி நெய்விட்டுவடகமிட்டுத் தாளிக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் உதிரம் அதிகரிக்கும் ஜீரணமாம் வியாதிசொரிசிரங்கு தினவுசூடு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் சல்லரதுக்கீரை கொத்தமல்லிக்கீரை.

தும்பையாட்டிறச்சி.

நல்லகொழுத்தஒருசேர்தும்பையாட்டிறைச்சியை 4-சலம்விட்டலம்பி துண்டுதுண்டுகளாய்அரிந்து அப்பளாகாரமூடன்கொதிக்கவைத்து கூட்டுவர்க்கம் முளகாபலம் 2½-கொத்தமல்லிபலம் இரண்டரைவெங்காயம்பலம்இரண்டு பூண்டுபலம்இரண்டு இஞ்சிபலம் அரைக்கொத்தமல்லித்தழைபலம் ஒன்றுகூட்டிஅரைத்துப் பிசரிவுப்பு2-பலம்போட்டு எலுமிச்சம்பழச்சார் ஒன்றுவிட்டு நெய்வடகமிட்டுத் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்தேகந்தழைக்கும் வலிவுண்டாகும் அழகுகொடுக்கும் தீபனமாம்சத்து அதிகரிக்கும்மலங்குறையும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதி தேகத்தில்கொழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம்நெய்யிற் பொரித்துகொள்ளவும்.

ஆட்டுக்குட்டிறைச்சி.

மேசாட்டுக் குட்டியிறைச்சியை பொய்யாக்கொளுத்தி அரிந்து சிறுதுண்டுகளாய் அப்பளாகாரமுடன் ஒருகுட்டிக்குமுளகாய்பலம் மூனுகொத்தமல்லி விரைபலம் இரண்டுவெங்காயம்பலம் 2-பூண்டு பலம் இரண்டரை இஞ்சிபலம் ¼-கொத்தமல்லித்தழை பலம்முக்கால்சேர்த்து ஒருமுடிதேங்கா திருவலுடன் வாசனைகறிமசால் சேர்த்துப்பிசரிஉப்பு 1½-பலம்சேர்த்து நெய்விட்டு தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் சூட்டையகற்றும் தேகந்தணியும் பனிநீருக்குதவும் பத்தியத்துக்காகும் வியாதி குளிர்ந்ததேகத்துக்குதவாது பரிகாரம்பொதினா எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

மான்கறி.

நல்லகொழுத்தபுள்ளிமானைப்பிடித்து சுருதியான தீனிகொடுத்துதொடைமாமிசத்தை இரண்டுசேரெடுத்து அரிந்துகழுவிப்போட்டு இரண்டுபலம்வுப்பிட்டு முளகாபலம் 2¼-முளகுபலம் ½-கொத்தமல்லிவிரைபலம் 2½-வெங்காயம் பலம் 3-பூண்டு பலம் இரண்டு கொத்தமல்லித்தழை பலம் 1¼-இஞ்சிமுக்கால்பலம் இந்த சம்பாரவர்க்கமெல்லாம்சேர்த்து தயிர்விட்டு கொதிக்கவைத்து தேங்காத்

திருவல் ஒன்றுசேர்த்து பழச்சார்விட்டு பிசரின பதத்திலிறக்கி வடகமிட்டு நெய்விட்டுத் தாளித்திறக்கவும் இரண்டுபலம்வுப்பு சேர்க்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களை மாற்றும் பவுத்திரம் சொறி சிரங்கு தினவு இவைகளை நீக்கும் வியாதி கண்ணில் புகைச்சலுண்டாம் பரிகாரம் பசுவின்நெய்யிற் பொரித்துக்கொள்ளவும்.

கலைமான்கறி.

வயல்நாட்டுத் தலையானைப்பிடித்து சோளம்தீனி கொடுத்துஅறுத்து மார்க்கண்டம் சதையாகமூணுசேர்எடுத்து 5-6-சலம் விட்டலம்பி அரிந்து அதனுடன் தேங்காயை பல்லுபல்லாய் அரிந்து முளகாபலம்மூன்று கொத்தமில்லிவிரைபலம் இரண்டரை வெங்காயம் பலம் இரண்டரைபூண்டுபலம் இரண்டுஇஞ்சிபச்சை முளகாய்கொத்தமல்லித்தழைப்பிடி சேர்த்து தேங்காய்ஒன்று திருவிபோட்டு வுப்பு பலம் மூன்றரைசேர்த்து பழச்சார்விட்டு வெந்தபின் வடகமிட்டுத் தாளித்திறக்கி வுண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்சத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டையகற்றும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் வியாதிசூட்டைப்பற்றிய தேகத்துக்குதவாதுபரிகாரம் நெய் அதிகரித்துக்கொள்ளவும்

கடம்பையிறைச்சி.

சேர்வாமலையில் வாழும்படியான கடம்பையைக்கொண்டுவந்து கண்டசதைகளாய் எடுத்துசலம்விட்டலம்பி குறுகஅரிந்து ஒரு சேர்கறிக்குவுப்புபலம் இரண்டுபோட்டுமுளகாபலம் 1½-கொத்தமல்லிவிரைபலம் இரண்டு பூண்டுபலம் ஒன்றரைவெங்காயம்பலம் இரண்டு இஞ்சிபலம்ஒன்று கொத்தமில்லிதழைபலம் ஒன்றேகால்தேங்காய் முடி ஒன்று திருவிப்போட்டு வாசனைவர்க்கங்கள் சேர்த்துவடகமிட்டு நெய்விட்டு தாளித்திரக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சவுக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் குண்டிக்காய்க்கு வலிவுண்டாம் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் வியாதிமந்திக்குங்காற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை.

முசலிறைச்சி.

நல்லகொழுத்த முசல் ஒன்றுபிடித்து கழுத்தரிந்து ஒருநாள் முழுதும்போட்டுவைத்து அன்றைக்கே சாயங்காலம் பதார்த்தங்கூட்டிபொசிக்கவும் விபரம் மூளகாபலம் இரண்டரை கொத்தமல்லி விரைபலம் இரண்டரை வெங்காயம்பலம் இரண்டு மூளகுபலங்கால் இஞ்சிபலம்அரை பச்சைக்கொத்தமல்லிகீரை பலம்ஒன்று இதுகளெல்லாம் அறைத்து ஒன்றரைபலம் நெய்புமேற்படி பெருந்துண்டுகளில் பிசறிநல்லெண்ணையும் நெய்யும்விட்டு வடகமிட்டு தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சூடுதணியும் மார்புக்குவலிவைக்கொடுக்கும் இருமல்நீங்கும் மூலஉதிரத்தை மாற்றும் வியாதி பித்தரோகிகளுக்குதவாது பரிகாரம் நெய்சல்லாத்துக்கீரை.

உடும்பிறைச்சி.

சேர்வாமல்லகொழுத்த வுடும்பாய்ப்பிடித்து அவித்து தோலுரித்து குறுகஅரிந்து தயிரில் வேகவைத்து 2-பலம்நெய்பிட்டு மூளகாபலம்இரண்டரை கொத்தமில்லிவிரை பலம்மூன்று வெங்காயம் ஒன்றேமுக்கால் இஞ்சிபலம்ஒன்று கொத்தமல்லிக்கீரை பலம்ஒன்று இதுகளெல்லாம் அறைத்து மேற்படிக்கறியில் பிசறி சம்பாரவாசனவர்க்கங்களெல்லாம்சேர்த்து தேங்காய்ப்பால்விட்டு பழச்சார்பிழிந்து வடகமிட்டு நெய்விட்டுத் தாளிக்கவும் கடுகையோடு புசிக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகம்பருக்கும் உதிரத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் மூலம்வெட்டை சீதம் இரத்தக்கடுப்பு குஷ்டம் இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் வியாதி சூடல்வலிவு அற்றவர்களுக்குதவாது பரிகாரம் பொரீஞ எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

இறைச்சிவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

உ

கடவுள் துணை.

பட்சிவகைப்படலம்.

சேவ லிறைச்சி.

மயிர்கொன்றைச் சாவலைப்பிடித்து மயிர்போக்கி அரிந்து பிச்சியெடுத்து எலும்புகளைப்போக்கி தயிரில்வேகவைத்து அப்பள சாரம்கொஞ்சம்போட்டுகுறுக அரிந்துஇளம்பதமாய்வேகும்போது பழச்சார்விட்டு சம்பாரவர்க்கங்களை எல்லாம் திட்டப்படுத்திக் கொண்டு மேற்சொன்ன எடைப்பிறகாரம் நிறுத்தெடுத்துக்கொண்டு மூந்திரிப்பருப்பு போட்டுச் சமைக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடும்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் சத்துகுறைந்து உதிரம் அதிகரிக்கும் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் வயிற்றுநோய்க்கு நீங்கும் குளிர்ச்சியைப்பற்றியரோகங்களுக்குஉபயோகப்படும் கிழச்சாவலிறைச்சி அதிகசூடாம் வியாதி தலைவலிபித்தம் அதிகரிக்கும் பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பெட்டைக்கோழி யிறைச்சி.

நல்லரங்கோன் பெட்டைக்கோழி முட்டையிடுகிறதாய்ப்பிடித்துமயிர்போக்கி அடுப்பில்கறுக மயிர்தீச்சிகுடல்பிச்சி தலைகால்இதுகளெல்லாம் தள்ளிவிட்டு மாமிஷபங்காய் எடுத்து குறுக அரிந்து மாமிசத்தை அம்மியில்வைத்து நறுங்க மைபோலரைத்து அதனுடன் இரண்டுபலம் வறுத்தக்கடலை இரண்டுபலம்கசகசா இரண்டுபலம் மூந்திரிப்பருப்பு ஒருமுடிதேங்காய் இதுகளெல்லாம் அரைத்துச்சேர்த்துப்பிசறி அதனுடன் பச்சைமுளகாய்பலம் இரண்டு கொத்தமல்லி தழை பலம் இரண்டுவெங்காயம்பலம் இரண்டு இஞ்சிபலம் அரைஉப்புபலம் அரை இதுகளெல்லாம்சேர்த்து பிசறி சிறுஉண்டைகளாய்செய்து நெய்யிற்சுடவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையும் பிரயோசனம் சத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவு ஆத்துமவலிவு அதிகரிக்கும் தாதுவிர்த்தியாகும்பசி

தீபனமுண்டாம் வியாதிகுட்டைப்பற்றிய தேகத்தோருக் குதவாது பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

இதன்குணம்.

நல்லகொழுத்த கருங்கோழி ஒன்றுபிடித்து அதின்சர்மங்களைப்போக்கிகுடல்தலைகால்பிச்சி இவையெல்லாம்நீக்கி யெலும்புபங்குகளைப்போக்கி மாமிஷங்களை இரண்டு சேர் எடுத்து நல்லசலம்விட்டலம்பி இரண்டரைபலம்உப்பிட்டு கால்பலம்மஞ்சளிட்டுபிசரி அதனுடன்மூளகாய்பலம் மூன்று மூளகுபலம்ஒன்று கொத்தமல்லிவிரைபலம் இரண்டரை இஞ்சிபலம் அரைகொத்தமல்லி தழைபலம் ஒன்று இதுகளையெல்லாம் சேர்த்து ஒருமுடிதேங்காய் திருவிப்போட்டுகொதிக்கவைத்து இரண்டு எலுமிச்சம்பழச் சார்பிழிந்து வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சத்துவுணவாம் சவுக்கியம் உதிரத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் உதிரச்சிக்கலினு லுண்டாகும் ரோகங்களைநீக்கும் வலிவுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

கோழிக்குஞ்சு.

பதநஞ்சிறாளை கோழிகுஞ்சுகள் காலுபிடித்து சர்மங்களைப்போக்கி நய்யத்தட்டி ஒருசுத்தமண்பாத்திரத்தில் முக்கால்படிசலம்விட்டு மேற்படி மாமிசத்தைப்போட்டு அதனுடன் மூளகுபலம் ஒன்று மூளகாபலம்அரை வெள்ளைப்பூண்டுபலம் கால் வெங்காயம்பலம் ஒன்று இஞ்சிபலம் கால் கொத்தமில்லிதழைபலம்அரை வாசனை வர்க்கங்கள் கொஞ்சம் சேர்த்து ஒருபலம்உப்பிட்டு இந்தசரக்குகளெல்லாம் ஒரு சீலையில் முடிச்சிகட்டி மேற்படிமுடிச்சியைஒருமணிநேரம் மாமிசத்தில் வெந்தபின்பு வடிக்கட்டிக்கொண்டு சுடுகையில் சாப்பிடவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்த வுணவாம் சௌக்கியம் ஜீரணமாம் பிள்ளைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும்ஒத்துவரும் தேகந்தழைக்கும் பலவியாதிகளுக்கும் ஆகும் பத்தியத்துக்குதவும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

வான்கோழிக்கறி.

அமெரிக்காகண்டத்தில் வாழும்படியான வான்கோழி ஒன்று பிடித்து சர்மங்களைப்போக்கி பிச்சிநீக்கி மாமிசபங்காயெடுத்து அதனுடன் மிளகு பலம் அரை வெங்காயம்பலம் இரண்டு இஞ்சி கொத்தமல்லி பலம் இரண்டு உப்புபலம் ஒன்றரை இதுகளெல்லாம் சேர்த்து முன்போல் சமைத்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் கொழுமையுண்டாம் ஜீரணமாம் குடல்வலிவு அதிகரிக்கும் வியாதி கரப்பான்சொறிசிரங்கு உண்டாம் பரிகாரம் பொதீனா எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

காணுங்கோழிக்கறி.

நல்லகொழுத்த் காணுங்கோழியைக் கொண்டுவந்து மயிர்போக்கி அடுப்பில் கருக மயிர்தீச்சி குடல்பிச்சி தலைகால் இதுகள் எல்லாம் தள்ளிவிட்டு மாமிசபங்கா யெடுத்து குறுக அரிந்து ஒரு சட்டியில் போட்டு இரண்டு பலம் மூந்திரிப்பருப்பு வொருமுடி தேங்காய் இதுகளெல்லாம் அரைத்துச்சேர்த்துப் பிசறி அதனுடன் பச்சைமுளகாய் பலம் இரண்டுகொத்தமல்லிபலம் இரண்டு வெங்காயம் பலம் இரண்டு இஞ்சிபலம் அரை கொத்தமல்லிதழை பலம் அரை உப்பு பலம் 1¼ யிதுகளெல்லாம் சேர்த்து அடுப்பில் கொதிக்கவைத்து நெய்மடைகமிட்டு தாளித்து உண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் மார்புக்கு வலிவுண்டாம் இருமலைப்போக்கிவிடும் தேகந்தணியும் கரப்பான் சொறிசிரங்கு இவைகளைப்போக்கும் வியாதி குளிர்ந்த தேகத்துக்குதவாது பரிகாரம் பொதீனா எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

சம்பங்கோழிக்கறி.

நல்லகொழுத்த சம்பங்கோழிவொன்று பிடித்து அதின் சர்மங்களைப்போக்கி குடல் தலைகால்பிச்சிபிவையெல்லாம்நீக்கியெலும்பு பங்குகளைப்போக்கி மாமிஷபங்குகளை யிரண்டுசேர் யெடுத்து நல்ல ஜலம்விட்டலம்பி யிரண்டரைபலம் வுப்பிட்டு கால்பலம்மஞ்சளிட்டு

யிசரி அதனுடன் முளகாய்ப்பலம் மூன்று மிளகுபலம் 1, கொத்தமல்லிவிரை பலம் 2 இஞ்சிபலம் அரை கொத்தமல்லிதழை பலம் 1 யிதுகளெல்லாம் சேர்த்து வொருமுடிதேங்காய் திருவலுடன் கொதிக்கவைத்து 2-பலம் ஊர்பிழிந்து படைகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியுஞ்சிவிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் தேகத்தில் உதிரத்தைப்பற்றிய சூட்டை ஆற்றும் தேகந்தழைக்கும் சொறிசிரங்குகரப்பான் இவைகளைநீக்கும் வியாதி குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம் பொரீஜ எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பொரிக்கஞ்சி.

செழிப்புள்ள தேசங்களில் விளையாகின்ற நெல்லைக்கொண்டுவந்து பொரியாக்கி அதைப்புடைத்து உமியைப்போக்கிய பொரியைத் தகுதியான சலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சியிறக்குந்தருணத்தில் மேற்கண்ட லவணத்தையாகிலும் சர்க்கரையாகிலும் அதிற்போட்டு இறக்கிய பொறிக்கஞ்சியை சாப்பிடுவதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் மார்நோய்க்குபயோகப்படும் வயிற்றுச்சிக்கலை மாற்றும் தவனமடங்கும் ஈனமாம் வியாதி சொற்பக்காற்றை யுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் சர்க்கரை நெய்.

ஆட்டின்எலும்புரசத்தின் கஞ்சி.

கொழுமையுஞ்செழுமையும் பொருந்திய ஆட்டினெலும்பைக் கொண்டுவந்து ஒன்றிரண்டாய் நறுக்கி அதற்குத்தக்க ஜலம்விட்டுப் பரிசுத்தமாகிய அடுப்பின்மீதிலேற்றி அதினிட இரசத்தை யிறக்கி காரசாரம் புகட்டிப் பாகமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு புழுங்கலரிசியை ஒன்றிரண்டாயுடைத்து நன்றாய்க்கழுவி அந்த நொய்யை தகுதியான ஜலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றி பாகமாய் உள் நாவரள வெந்தவுடனே மேலிறக்கிவைத்த எலும்பின் ரசத்தைவிட்டு ஒன்றாய்க்கிளறி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு புசிக்கும் ஆட்டினெலும்பின் ரசக்கஞ்சியாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் களையகற்றும் வலிவிண்டாகும் பத்தியத்துக்குதவும் பேதிக்குக் குடித்தவர்களுக்கு அதிக உபயோகப்படும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி அற்பச்சூட்டைக் கொடுக்கும் பரிகாரம் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கோழிக்குஞ்சின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி.

மிகுந்த கொழுப்புள்ள கோழிக்குஞ்சியைக் கொண்டுவந்து உயிர்வதைசெய்து மயிரைப்போக்கி வயிற்றைக்கீறி அதிலிருக்குங் குடல் முதலான அசுத்தமாகிய தூர்மாமிசங்களைப் பரிஷ்காரமா யெடுத்துவிட்டு உரலிற்போட்டுத் துவைத்து தகுதியான சலம்விட்டு அடுப்பில் வேகவைத்துக்கொண்டு மேற்சொல்லியவைபோல் அரிசியினெய்யை நீர்வறளச் சமையற்செய்து அதில் மேற்படி இரசத்தைவிட்டு ஒன்றுய்க்கிளறி இறக்கி வைத்துக்கொண்டு கோழிக்குஞ்சியின் கஞ்சியைக் குடிப்பதினுலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌககியம் பலகீனருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் அதிக உபயோகப்படும் வலிவுண்டாம் ஜீரணப்படும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

புருக்குஞ்சின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி

மிருதுவாகியும் மிக்ககொழுப்புடையதாயு மிராநின்ற புருக்குஞ்சியைக்கொண்டு உயிர்வதை செய்து அடுப்பில் காய்ந்த வெந்நீரில் துவைத்து அதன்மயிரைப் பரிஷ்காரப்படுத்தி முன்போல் வயிற்றைக்கீறி தூர்மாமிசங்களை யெடுத்துப்போட்டு மேற்சொல்லியதுபோல பாகஞ்செய்து புசிப்பதினுலுண்டாகும் புருக்குஞ்சியின் கஞ்சியினுலுண்டாகும்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீபனமதிகரிக்கும் தேகந்தழைக்கும் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களுக்குதவும் பத்தியத்துக்குமாகும் வியாதி சூட்டுடம்புக்குதவாது பரிகாரம் நெய் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

ஆட்டுக்காலின் இரசத்திற்காய்ச்சுங்கஞ்சி

கொழுத்த வெள்ளாட்டுக்காலைக் கொண்டுவந்து அதன்மேலிருக்குந்தோலை யுரித்துத் துண்டுதுண்டாகநறுக்கி ஜலம்விட்டலம்பி காரசார முதலியதும் போட்டு அதற்குத்தகுதியான சலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றிப் பாகமாய்க் காய்ச்சி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு நல்ல தாவள்யமான புழுங்கலரிசியை யுடைத்து மேற்படி நொய்யைச் சமையற்செய்து இருக்குந் தருணத்தில் அந்தக்காலின் ரசத்தைவிட்டுக் கிளறிய கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதினா லுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகமுணவாம் சௌக்கியந் தேகந்தழைக்கும் வலிவுகொடுக்கும் கால்களுக்கு வலிவுண்டாம் இடுப்புவலியையகற்றும் வியாதிமந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம் கிராம்பு சுருவாப்பட்டை.

ஆட்டுத்தலையின் இரசத்திற்காய்ச்சுங் கஞ்சி

கசிகடாயென்று சொல்லப்பட்ட கொழுத்த ஆட்டுக்கிடாவின் தலையையுரித்து துண்டுதுண்டாய் நறுக்கிக்கழுவி காரசாரம்புகட்டி தகுந்த ஜலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றி பாகமாய்க் காய்ச்சி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு மேற்கண்ட புழுங்கலரிசியினொய்யை நீர்வாளச் சமயற்செய்து இறக்குந்தருணத்தில் அந்தத் தலையின் ரசத்தைவிட்டு நன்றாய்க்கிளறி இறக்கிச் சாப்பிடுவதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகமுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் கொழுமையுண்டாம் இராஜவுருப்புகளுக்கும் பொறிகளுக்கும் அதிக வலிவைக்கொடுக்கும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம் கிராம்பு சுருவாப்பட்டை,

ஆட்டுக்குண்டிக்காயின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி

நிணமுஞ்செழுமையு முடைத்தாகிய ஆட்டினீரலைக் கொண்டுவந்து பரிசுத்தமான ஜலம்விட்டலம்பி அதைச் சிறுகசிறுக அறுத்து தகுந்த ஜலம்வைத்து அடுப்பிலேற்றித் திப்பிட்டுப் பக்குவமாய வித்து யிறக்கியபின் அந்த ஜலத்தைப்பார்த்து தகுதியான காரசா

ரம் புகட்டி பாகமாய்ச்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு மேற்சொல்லிய அரிசியின் நொய்யை நீர்வரளச்சமையற்செய்து இறக்குந்தருணத்தில் அந்த ஈரலின் ரசத்தைவிட்டு நன்றாய்க்கிளறியிறக்கிய கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதனாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தி யதிகப்படும் லேபனமுண்டாகும் ஆண்குறிக்கு வலிவுண்டாகும் விந்துகட்டும் இதில் கருவாத்துங்கிழங்கை கூட்டிக் காய்ச்ச அதிக வலிவைக் கொடுக்கும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் வயிறுவலிக்கும் பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை பொதீனா,

கொழுத்த வாட்டிறைச்சியின் இரசத்திற்காய்ச்சுங் கஞ்சி

கொழுப்புள்ள கசிகடாவென்று சொல்லப்படாநின்ற ஆட்டிறைச்சியைக் கொண்டுவந்து சிறுகசிறுக அரிந்து சுத்தசலம் விட்டு நன்றாய்க்கழுவி அடுப்பிலேற்றி தீயிட்டெரித்து அந்த ரசத்தை யிறுத்துக்கொண்டு காரசாரமிட்டு பாகமாய்க்காய்ச்சி இறக்கிமேற்சொன்னதுபோல் அரிசிநொய்யைநீரில்லாமல் வரளவேகவைத்து அதை இறக்குந்தருணத்தில் முன்காய்ச்சிய ரசத்தைவிட்டுக் கிளறி இறக்கி வைத்துக்கொண்ட அந்த ஆட்டிறைச்சியின் கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் குடலுக்கு வலிவுண்டாகும் களைதீரும் தேகமிளைத்தவர்களுக்கதிக உபயோகப்படும் இதில் சல்லாது இலை மணத்தக்காளியிலை கொத்தமல்லிக்கீரை இவைகளிலொன்றைக் கூட்டிக் காய்ச்ச அதிக உபயோகப்படும் வியாதியில்லை பரிகாரமில்லை.

வாத்துக்கறி

நீர்வளம் நிலவளம் பொருந்திய சேத்துப்பாங்குடைய ஏரிகளில்வசிக்கும் பெருஞ்சாதி வாத்துகளில் கொழுப்புள்ளதாய் ஒன்று பிடித்து அறுத்து குடல்பிச்சி தலைமயிர்கால் இதுகளெல்லாம் போக்கி தசைகளையெடுத்து இரண்டுசேர் மாமிசத்துக்கு இரண்டேகால்பலம் மிளகாய் மிளகு பலம் ஒன்று வெங்காயம் இரண்டேகால் கொத்தமல்லிவிரை பலம் ஒன்றேமுக்கால் இஞ்சி பலம் அரைகொத்தமல்லிதழை பலம் முக்கால் மஞ்சள்பொடி பலம் கால் உப்பு

பலம் ஒன்னரை கரிமசால் பலம் கால் இதுகளெல்லாம் ஒன்றாய்சேர்த்து பழசார்பிழிந்து வாசனைபர்வ பரியந்திரம் கொதித்தபின் வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் குலைபிடிப்பு உதிரவாயு கபரோகம் இவைகளைப்போக்கிவிடும் தாதுவுண்டாகும் ஜீரணப்படும் வியாதி சூட்டுடம்புக்குதவாது பரிகாரம் கொத்தமல்லிக்கீரை சல்சைத்தூக்கீரை எலுமிச்சம்பழச்சாறு

காடைக்கறி.

கம்பங்கொல்லில் வசிக்கும்படியான சண்டைகாடை நாலுபிடித்து சர்மங்களைப்போக்கி பிச்சிகால் இவைகளைநீக்கி தசை எலும்பு பங்குகளை மாத்திரம் யெடுத்துக்கொண்டு நல்லசலம் விட்டலம்பி ஒரு பாத்திரத்தில் அரைபடி ஜலம்விட்டு மூக்கால்பலம் உப்புபோட்டு அதனுடன் முளகுகருவாப்பட்டை பூண்டு கொத்தமல்லிவிரை இஞ்சி சோம்பு இவைகளெல்லாம் பிசரி ஒருதுணியில் முடிந்து மேற்படி வப்புபிராத்தில் போடவும் கொதித்து பின் வடகமிட்டுத் தாளித்துண்க.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சத்துவுணவாம் சௌக்கியம் ஜீரணப்படும் தேகந்தழைக்கும் வாதம் பித்தம் சொறி சிரங்கு இவைகளை நீக்கும் குன்மவியாதியைப் போக்கிவிடும் வியாதி நித்திரையில் விரியம் பொக்கிவிடும் பரிகாரம் பால் தயிர் மோர்.

கௌதாரிக்கறி

சோளக்கொல்லைகளில் வசிக்கும்படியான பெருஞ்சாதி பெட்டைக்கோழி ஒன்றுபிடித்து சர்மம் குடல் தலைகால் பிச்சு இவைகளைப்போக்கி மாமிசபங்காய் கால்சேர் எடுத்து ஜலம்விட்டலம்பி அம்மியில் அரைத்து அதனுடன் கசகசா பலம் அரை வறுத்தகடலை பலம் ஒன்று முந்திரிப்பருப்பு பலம் ஒன்றரை தேங்காய் திருவல் மூடி ஒன்று இதுகளெல்லாம் ஒன்றாய்ப்பிசரி இஞ்சி பச்சைமுளகா கொத்தமல்லி வெங்காயம் இதுகளெல்லாம் வகைக்குக் காலாகச் சேர்த்து ஒன்றரைபலம் உப்பிட்டு பிசறி நெய்யில் கரிமாசெய்துண்ணவும் கரிமாஎன்பது கலாப்பு.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம், பிரயோஜனம் அசத்துவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வியாதி உதிரக்கைதல் தோயப்பண்ணும் மந்திக்கும் தினவுண்டாகும் பரிகாரம் புளிக்க தயிர்.

கொள்ளுக்கஞ்சி

மேற்கு தேசங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களில் ஒன்ருகிய கொள்ளை கொண்டுவந்து வறுத்து எந்திரத்திலிட்டு உடைத்து புடைத்து களங்கமில்லாமல் எடுத்து தகுதியான ஜலம்விட்டு வேகவைத்துப் பாகமாய் வெந்துவரும் தருணத்தில் லவணத்தைப்போட்டிறக்கிய கொள்ளுக்கஞ்சியை சாப்பிடுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோஜனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் கபந்தீரும் தேகவலிப்பைத் தீர்க்கும் தேகஸ்தூலத்தை மாற்றும் நீர்த்தாரையில் விளையுங் கற்களைப் பொடியாக்கிவிடும் நீர்ப்பெருக்கைமாற்றும் வியாதி கூடியதிகரிக்கும் பரிகாரம் நெய் பால் வெண்ணெய்.

பச்சையரிசிக்கஞ்சி

மேன்மையுள்ள பச்சமுதைக் கொண்டுவந்து உரலிற்போட்டுக் குத்திப் புடைத்து சுத்தமாய்க் கழுவி உலையிலேற்றிப் பாகமாய்ச் சமயல்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு புசிக்கும் பச்சரிசிக்கஞ்சியின் குணமாவன.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோஜனம் அதிகவுணவாம் சவுக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டையகற்றும் வலிவுண்டாகும் தவனத்தை யடக்கும் மேனியுண்டாம் வியாதி மந்திக்கும் நீரைப் பெருக்கும் வயிறு வலிக்கும் பரிகாரம் நெய் பால் சருக்கரை.

வாதுமைப்பருப்பு சுரைவிரை வெள்ளரிவிரை கசகசா

இவைகளைக் கூட்டிக்காய்ச்சிய கஞ்சி

வலுவைத் தராநின்ற வாதுமைப்பருப்பு சுரவிரை வெள்ளரிவிரை கசகசா இவைகளையெல்லாம் ஒன்ருய்க்கலந்து வெய்யலிலுலர்த்தி உரலிற்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் யிடித்து அதையெடுத்துத் தகுந்த சுத்திற்போட்டு தீயிட்டு பாகமாய் வெந்தபிறகு நன்ருய்க் கூழைப்போற் கிளறி யிறக்கிவைத்துக்கொண்டு அந்தக் கஞ்சியை சாப்பிடுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோஜனம் சுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தேகத்திலுள்ள வெப்பத்தைப் போக்கிவிடும் உடல்பருக்கும் சொறிசிரங்கு தினவையகற்றும் வெள்ளை நீர்ச்சுறுக்கு முதலிய நீர்த்தாரையைப்பற்றிய ரோகங்களைப் போக்கிவிடும் மார்புக்குவலியைகொடுக்கும் சூட்டைப்பற்றிய இருமலைப்போக்கிவிடும்கபத்தை யறுக்கும வியாதி குளிர்ச்சியான தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரம் ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி கருவாப்பட்டை.

உ

கடவுள்துணை.

பால்வகைப்படலம்.

முலைப்பால்

அழகில் இலட்சுமியைப்போலும் கற்பில் அருந்ததியைப்போலும் விளங்காநின்ற உத்தமஸ்திரீகளின் முலைப்பாலைப் பருகுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பச்சூடுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்துக்குப் பசுமையும் வலிவுங்கொடுக்கும் உதிரப்பொங்கலை மாற்றும் உதிரம் அதிகரிக்கும் பித்தம் அதிகரித்துப்பிறந்த சன்னிகளுக்கு உபயோகப்படும் அழலையைமாற்றும் தாகத்தையடக்கும் ஈளைஇருமலுக் குபயோகப்படும் நீர் அடப்பைமாற்றும் குழந்தைகளுக்கு இதைவிட மிஞ்சின பதார்த்தம் வேறேயில்லை பிள்ளைகளுக்கு விசேஷமதாய்ப் பால் தாதிகள் எந்த திறமோ அந்த திறம்பாலின் வழியாய்ப் பிள்ளைகளுக் குண்டாகும் எண்ணெய் முதலியவைகளை பாலோடு சேர்த்துக்கொடுக்க விருப்பமாய்க் குடிக்கும் துணியை முலைப்பாலில் நனைத்து நெத்தியில்போட தலைநோய்போகும் சிற்றுமணக்கெண்ணையுடன் கலந்துபோட கண் வியாதியுந்தீரும் வியாதியில்லை பரிகாரமில்லை.

நளவீமபாகசாஸ்திரத்தில் முலைப்பால் பொதுக்குணம்.

குடிக்கத்தக்க பாலெதுவோ அவைகளையெல்லாம் உண்டாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

இ-ள். முலைப்பால் எழுவகை தோஷங்கள் வெப்பம் சந்நியாதம் வாதபித்தகபசுரங்கள் திரிதோஷம் வாதகிரிச்சரம் நாவரட்சி ஆகிய இவைகளை நீக்கி வன்மையைத்தரும் ஔஷத அநுபானத்திற்கும் கலிக்கத்திற்கும் ஆகும்.

கருமைசெம்மைநிறமாதர்களின் முலைப்பாற்குணம்.

கருமைநிறமாயும் செம்மைநிறமாயுமிராநின்ற மாதர்களின் முலைப்பாலை யுண்ணுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

கரியநிறமாதர் முலைப்பால் கண்வயித்தியங்களுக்கேயன்றி ஔஷதங்களுக்குபயோகமாகாது வியாதியில்லைத செம்மைநிறமாதர் முலைப்பால் வாதாதி மூன்றுதோஷங்களையும் போக்கும்.

பரத்தையர் முலைப்பாற்குணம்.

தேவமாதர்களாகிய மேனகை ஊர்வசி ரம்பை திலோர்த்தமை என்று சொல்லும்படியான நான்குமாதர்களையும் தோற்கச்செய்யும் படியானவர்களாகியும் சூற்கொண்ட மேகம்போன்ற குழலையும் கற்கண்டைப்போன்ற இதழையும் வாழைத்தண்டைப்போன்ற துடையையும் பாதம்வரையிற்சூழ்ந்தஜடையையும் பெண்யானைக்கன்றைப் போன்ற நடையையும் சேலையும் வேலையும்போன்ற அருள்விழிக்கடையையும் சந்திரனைப்போன்றமுகத்தையும் பிரகாசியாநின்ற முத்தைப்போன்ற பல்வரிசைகளையுமுடைய வேசையர்களின் தனங்களில் நின்றுஞ் சொரியாநின்ற உததியைப்பானம் செய்வதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

வேசையர் முலைப்பாலால் திரிதோஷங்கள் வாதரோகம் இரத்தச்சொறி கிரந்தி விரணம் கழல்வாதம் இவைஉண்டாம்.

விசிடேபில் பிக்கில்.

பலவிதமான விசிடேபில்களை காடியும் உப்பும் தண்ணீரும் விட்டு அவித்துவடித்து துடைத்து வெய்யலில்காயவைத்து மேற்சொல்லிய மசாலையைகூட்டி தாளிதம் பண்ணிக்கொள்ளவும்.

மாங்காசட்ணி.

1-பவுன்மாங்காய் 1-பவுன்தேங்காய் 1-பவுன்மிளகாய் ஒண்ணு பவுன்றேசுன்சு ஒன்றுபவுன்சர்க்கரைஒன்றுபவுன்உப்புஅரைபவுன் வெள்ளைபூண்டு அரைபவுன்யிஞ்சி கால்பவுன்கடுகு கால்பவுன்மிளகு பதுகளில்சிலதுகொத்தி சிலதுகாடிஊத்தி அரைத்து சரியிடைபார்த்து காடியில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

மின்றுசட்ணி.

2-பவுன்மின்று 1-பவுன் சர்க்கரை 1-பவுன் விரை யெடுத்தரேசின்ஷ 1-பவுன் வெள்ளை உப்பு அரைபவுன் மிளகாய்தூள் அரைபவுன் இஞ்சி கால்பவுன் வெள்ளைப்பூண்டு 1-பவுன் புதுபுளியைகாடியில்கரைத்துவடித்து இதுகளையெல்லாம்வெவ்வேறுகஅரைத்துபுளியோடிகூடத்தகுந்த காடிவிட்டுக்கலக்கி கல்சாடியில் நிரப்பி வாயை கெட்டியாய்மூடி வெய்யலில் 20-நாள் வைத்து புட்டிகளில் நிரப்பி வைத்துக்கொள்ளவும்.

கிசிமீரசட்ணி.

1-பவுன் தக்காளிபழம் 1-பவுன் மாங்காய் 1-பவுன் பிளம்ஸ் 1-பவுன் பச்சமிளகா பவன்சர்க்கரை அரைபவுன் வெள்ளைப்பூண்டு அரை பவன் இஞ்சி அரைபவன் உப்பு அரைபவன் உடைத்தகடுகு அரைபவன் பாதுமைப்பருப்பு இதுகளெல்லாம் கொத்தி சீர்மைஎண்ணை 2-பயிண்டும் தகுந்த காடியும்விட்டுகலந்து புட்டியில்நிரப்பி கார்க்கு அடிக்கவும்.

கறிவகைப்படலம்.

மசூரோம்சாஷ்செய்யும்முறை.

2-பவன்முட்டைகாளானை சுத்தஞ்செய்து அறுத்து 5-புட்டி சலம்விட்டு வெந்தபின்பு இரண்டரைபுட்டியாகவடித்துஅதில்ஐந்து புட்டிகாடியும் அரைவீசைகாந்தவறுத்தமிளகா அரைப்பலம் வால் மிளகு அரைப்பலம்ஆல்சூயபயிஷ அரைபலம் லவங்கம் அரைவீச வெள்ளைஉப்பு இதுகளைப்போட்டு சுண்டவைத்து அஞ்சுபுட்டியான போது கம்பளிப்பையில் ஊத்திகிளிரானபோது புட்டியில்நிரப்பி கார்க்கடித்துக் கொள்ளவும்-

கயன்சாஷ்.

ஒருவீசைமிளகாய் விரையைஎடுத்து அஞ்சிபலம்வெள்ளைப்பூ ண்டுபத்துபலம் இஞ்சியுங்காடியில் அறைத்து அரைவீசைசர்க்கரை யும் அரைவீசைஉப்பும்போட்டு 7-புட்டிகாடிவிட்டு இதுகளைவடித் துகொதிக்கவைத்துக்கொள்ளவும்.

அன்சோவிசாஷ்செய்கிற முறைகள்.

2-பவன் அஞ்சோவிமீனும் 2-பவன்எருவும்சுத்தஞ்செய்து சா சப்பானையில்வைத்து அஞ்சிபுட்டிதண்ணீர்வார்த்துமெதுவுகாங்கை யில்வெந்துஇரண்டரைவிட்டிகிறேவியாகவரும்போது கடைந்துவடி கட்டிஅதில்அஞ்சிபுட்டி நேத்தியானகாடிஊத்தி பத்துபலம்சிகப் பானமிளகாயைவிரையைத்தள்ளி சந்தனம்போலேகாடிவிட்டுஅரை த்து வால்மிளகுஅரைபலம் சாபத்திரி அரைபலம் லவங்கப்பூ அரை பலம் வெள்ளைஉப்பு அரைவீசையும்போட்டு வேகவைத்து அஞ்சி புட்டித் தண்ணியாக திண்டிதிக்காக வந்தபோது நேத்தியாககடை ந்து வடித்து பயிண்டில் நிரப்பிகார்க்கடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

அன்சோவிபேஷற்று செய்கிறவகை.

ஒருபவன் அன்சோவிமீன் இரண்டுபவன்எரு அஞ்சிபுட்டிதண் ணீர் இதுகளைசாசுப்பானையில்போட்டு இரண்டரைபுட்டியாக சுண் டினபிற்பாடு இதுகளை அரைத்துகிரேவியில்வடித்துஅஞ்சிபுட்டிகாடி

அரைவீசைஉப்பு பத்துபலம் மினகாவிரையைத்தள்ளி அரைத்துகா டியில்வடித்துகலந்து ஆல்பிஷப்பாயிஷசாதிக்காய் சாப்பத்திரி லவங்கம் சிலேசையிஞ்சி வெள்ளைப்பூண்டு நிறைக்கு கால்பலம்இதுகளைத் துணியில்கட்டி சிறேவியில்வேகவைத்து கண்டிவரும்போது திக்கு பதம்பார்த்து எரக்கி இஷப்பிசைஎடுத்துபோட்டுபுட்டியில்நிரப்

வேறுவிதம்ஷபன்ஞ்சிகேக்குவகை.

எட்டுதுட்டையை சடபத்தாக அடித்து ஆர்புடிகை கொண்ட சர்க்கரைபோட்டு ஆருமுட்டை இடை அரைருட்டமாவும் ரெடியாக வைத்துமுட்டையுஞ் சர்க்கரையும்அரைமணிநேரம்அடித்து கேக்விறை எலுமிச்சன்தோலுங்கொத்தி கொஞ்சம் உப்பும்போட்டு அச்சியில் வெண்ணைதடவி மாவைபோட்டுபொட்டி அச்சியில்வார்த்துகேக்செய்துகொள்ளவும்.

பன்கேக்ஷை ஆன்றைஷை.

அரைப்படி அரிசியைவேகவைத்துஜல்லியைபோல் கியேவியை குழம்பாகயிருந்து தகுந்தமாவும்பாலும் எட்டுமுட்டையும் உப்பும் போட்டுஜாதிக்காய் உரைத்து வெண்ணையைபோல்திக்காக்கி பன்றியின் கொழுப்பு அல்லது கிரிஜியில் பொரித்துக்கொள்ளவும்.

அய்ரேஷபன்கேக்ஷை செய்கிறவகை.

எட்டுமுட்டைமாவும் எட்டுமுட்டைசிக்ப்பு அம்புலியும்பைன் முகிமீமும் நாலுமுட்டைவெள்ளம்புலியும்சர்க்கரைஉம்முடையடேஷ்ட்டு இதுகளைகலந்துவடித்து சாதிக்காயுரைத்துஎல்லாங்கூடிஒழுக்குமாவு பிரமாணமாய் இருக்கவும் பிறையபானையில் வெண்ணைதடவி தின்றைக பொரித்து கொள்ளவும்

நியுஇங்லாண்டுபன்கேக்ஷை.

பயிண்டுகிறிமும் அஞ்சிகாண்டிமாவும் எழுமுட்டைசிகப்புஅம்புலியும் 4-முட்டைவெள்ளைஅம்புலியுங் கொஞ்சம்உப்புங்கலந்து இதுகளை தின்றைகபொரித்துக்கொள்ளவும் அதற்குஅனுமானம் சருக்கரையும் பூபட்டை தூளும் எலுமிச்சரசமுந்தெளித்து ஆறு அல்லது எட்டு ஒன்றாக அனுப்பவும்.

காப்பிகிறிம்செய்கிறமுறை.

ஆட்டுகாலை சுத்தஞ்செய்து வேகவைத்துபைன்முகிறேவியைவடித்து கிறிச்சியைஎடுத்துபின்பு ஒருகோப்பைதூள் போட்டுவடித்

தஷதிருங்குகாப்பி ஒருகோப்பையும்பாலும் ஒருகோப்பையும் சர்க்கரை ஒருகோப்பையுங்கலந்து கொதிக்கவைத்துமோந்துபார்த்து மெதமாகவந்தபோது அச்சியில்வூத்தி கூல்செய்துகழற்றிடீசில்வாங்கவும்.

காமனடோர்டீஷ அம்பலற்செய்கிறவகை.

எட்டுமுட்டையும் உப்புமிளகுதூள் ஒருபிஞ்சிமிளகாபொடி இரண்டுதாள்வெண்காயம் ஒடுதலாம்பாசலிகொஞ்சம் சுயற்குற்பஷ கொத்தி பொறிகள்தாச்சியில் வெண்ணையைப்போட்டு காய்ந்தபிற்பாடு முட்டையை உடைத்து இதுகளை கலந்துஊத்தி திருவவும்சாசைபோல்திக்காகவந்தபோது சுத்திரவணுக்கிதிருப்பாதபடிக்கிதிறிகோட்டர்பைலாக டீசில்வாங்கியனுப்பவும்.

அயஷபோஞ்சுயிக்ருலியன்வகை.

நேத்தியான சர்பட்டுசெய்துஎலுமிச்சந்தோல்சீற்ரன்ஷ்தோல் கொத்திப்போடவும் பிளவர்வாட்டர்வார்த்துவடித்து ஒருகிளாஷறம்யூத்திடேசற்றுபார்த்து ஆறுமுட்டைவெள்ளை அம்புலி சடைபத்தாக அடித்து சர்பட்டில்கலக்கி கூல்செய்து கிளாசில் ஊத்தி றம்போஞ்சிபோல அனுப்பவும்.

கேக்திறேபில்செய்கிறவகை.

நிகளமான அச்சியில்றைஷ்கேக்கு அல்லதுயிஷ்பஞ்சிகேக்செய்துபின்புஇரண்டுயின் சிஷபிரமாணமாகசுருக்கான கத்தியினால்அறுத்து உடையாதபடிக்கி டீசில்வைத்துதிக்கான கஷதட்டுகாச்சிடி இஷபூன் ராஷ்பிறிஜாம்கலந்து வார்த்து 20-முட்டை வெள்ளயசடைபத்தாக அடித்துபாலுந்தண்ணீரில்வேகவைத்து கேக்கின் மேலே கோபுரம்போல்அடிக்கி உம்முடையமனதின்படியே நேத்தியானசித்திரவேலைசெய்யவும்.

திரேபில்செய்யும்வகை.

மவுண்டுபிஷகற்றையுடைத்து அத்தோடுமக்ரூமும் ரேட்டைகேக்கும்படிசில்வைத்து செக்குபிருந்தியும் திக்கஷதட்டு காச்சிவார்த்து முட்டைவெள்ளைகருவை சடைபத்தாகஅடித்து பாலில் பயில்செய்து வாலிசுகோரிபோலும் அடிக்கிரேற்பைய சேக்கரன்சல்லியினால் பலவிதஞ்செய்யவும்.

பென்னிமொருடனி செய்கிறவகை.

14-மூன்றுகோழிக் குஞ்சியைசுத்தஞ்செய்து சாசுப்பாணையில் ரெண்டுபுட்டி தண்ணிவார்த்து ஒருபோர் கோட்டாமடணை கயின்று செய்துகிறேவிக்காக அதில்போட்டு ரெண்டுமணிநேரம் நிதானமாக வேகவைக்கவும் ஒருமணிநேரம் வெந்தபின்பு கோழிக்குஞ்சிஇறைச்சியைபோட்டு வெந்தபின்வடிகட்டி கிழிசியைத்தள்ளி ஒருகரண்டிமசாலேயும் இறைச்சியும்போட்டு கொதிக்கவைத்து சுத்தஞ் செய்து தாளிதஞ்செய்யவும் எப்படி என்றால் சட்டியில் அரைக்கோப்பை வெண்ணெயைப் போட்டு மெல்ட்டானபோது வெண்காரத்தைப் போட்டு அரைவாசி பொரிந்து வருகிறபோது அரைக்கோப்பை மாவைப்போட்டு மெதுமாகப்பொரிந்தபோது மௌருநீரைஊத்தி தாளித்துகொள்ளவும் மௌருநீர்திக்காக வாங்கும்போது அரைக்கோப்பைதிக்கான தேங்காப்பாலும் எலுமிச்சம்பழம் ரசமும்விட்டுஅரைப்படி மௌருநீராகருப்பிரினில் திக்காகவாங்கிஅனுப்பவும்.

மீன்பயில் செய்கிறவகை.

வென்றுமீன்தலேபக்கம் அரைவாசியெடுத்து சுத்தஞ்செய்து கைகொண்டஉப்புபோட்டு மீன்பாணையில்வைத்து தருந்தஜலம்விட்டுஅதில்பயின்று காடியும்சயிற்றார்பிசும முருங்கவேர்துண்டும் சிலைபோடவும் ஒருமணிநேரம்வரையில் வெந்தபிற்பாடு மீன் சல்லடையை தூக்கி ஒருமினட்நேரம் கேட்டில்மீதில்வைத்து பிற்பாடுடிசில் வாங்கி சில நாக்குமீனைபொரித்துடிசில் பவுண்கட்டிசாசோடு மேசைக்கு வாங்கி அனுப்பவும்.

மீன்பாபிகைவேவகை.

எந்தமீனையாவதுபர்சையாக சிலேசாகஅறுத்துஅல்லதுருரைமீனை ஒருஇ ஆசிபிரமாணம் அறுத்து சாசைபாணையில்வைத்து அதற்குமிசஞது சாதிக்காய்பொடி உப்புமிளகுபொடி தெளித்துஒடுதலாம்பாசிலிவெண்காயம் கட்டிப்போடவும் கால்பைன்று ஒயிற்றுஒயினும் கால்பயின்றுதண்ணிவார்த்து மூடி அஞ்சி 6 மினட்டுவெந்தபிற்பாடு எலுமிச்சம்பழம்ரசமும் ஆசைதரும்போடவும் இரண்டுயிதம்சாபத்திரி போடவும் பின்பு வெண்ணையும் மாவையும்போட்டு திக்காக்கி ஒடுதலாம்பாசிலி வெண்காயம்யெடுத்துப்போட்டு மீனை டிசில்வாங்கிசாசைமேலே ஊத்திமேசைக்கு வாங்கவும்.

பொறிக்கிறமீன் செய்கிறவகை.

சாமன்மீனாகிய காலாமீனை சுத்தஞ்செய்துபிளந்து முள்ளையெடுத்து பின்புஉப்புமிளகுபொடிமாவுதெளித்து வெண்ணெயில்அல்லது சீமைஎண்ணெயில்பொறித்துகடிதாசியில்துடைத்துவாங்கவும்மேலும்ரொட்டியும் முட்டையும்போட்டு பொறித்துடிசில்வைத்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

வெளவால்மீன் அல்லது வெள்ளை வெளவால்மீன் பொறிக்கிறவகை.

வெளவால்மீனை சுத்தஞ்செய்துபிளந்து உப்புமிளகுபொடி கறிபௌடர்தெளித்து ஊரவைத்துமாவுதெளித்து பொறிக்கன்தாச்சியில்வெண்ணெப்போட்டு குயக்காங்கையில் பொறித்துதுவாலை அல்லது கடுதாசியில் நெய்யைதுடைத்து டிசில்மீனைவாங்கி மேஜைக்கு அனுப்பவும்.

கூஷ் ஆகியபெரியத்தாரைவைபைசெய்யும்வகை.

கோதுமைநெய் பேஷட்டுசெய்துதிரட்டி சாண்பிராமாணமாய் உயர்த்திதொட்டிச்செய்துகூஷைஎப்படியென்றால் தாராவைசுத்தஞ்செய்துஎலும்புவாங்கி அதில்உப்புநாக்கு ரூட்டைத்தள்ளி பயில்செய்து அதில்வைக்கவும் கோழியை சுத்தம்பண்ணி எலும்புவாங்கி சீசன்செய்துமேல் சொன்னதுபோலே அரிக்கால்அவுன்சு சாபத்திரிதுள் டிஅஸ்பூன்புல் மிளகுபொடிதிரிஇஷபூன்புல் உப்புங்கலந்து கூசும்கோழியும் பயில்காக்கும்இதுகளை சிசன்செய்த பெரியவாத்தைபோலேதொட்டியில்அடிக்கி அரைப்பவன் வெண்ணெபோட்டு மேலே மூடிபேக்கில்விட்டு வெந்தபின்பு சப்பர்மேசைக்கி கவுலாகாபாடவும்.

லேடிமகமதுகறி செய்கிறவகை.

ஒருபவன் அல்லது ரெண்டுபவன் ஆட்டு இரைச்சியை சுத்தஞ்செய்து கால்மணிநேரம் மெதுவுகாங்கையில் பிரசார்செய்து மின்சிபோலேஅறுத்து அதோடு ஆறுகட்டு வெந்தயக்கீரையை அறுத்துக்கொண்டுஅடுப்பில்சட்டியை வைத்து வெண்ணெயும் ரெண்டு மூன்று வெண்காயத்தை அரிந்துபோட்டு பொரிந்துவருகிறபோது ஒருகரண்டிமசாலையும்கீரையும் இறச்சியையும்போட்டு பொரித்து கிரேவிவார்த்து டிஷப்பூன்உப்புபோட்டு அரைமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு தேங்காப்பாலும் எலுமிச்சம்பழம்ரசம்விட்டு எம்முடையபேஷடு

பார்த்து வாங்கிஅனுப்பவேணும் அல்லாமலும்வேறுவிதம் கீரையைத்தள்ளி பீர்க்கங்காயாகிய டுராயைப்போடவேணும்.

போயக்கறி செய்கிறவகை.

காசிலிகீரையைசுத்தஞ் செய்துக்கொண்டு அயின்கோட்டர்கிட்டைசயின்று அறுத்து சட்டியிற்பிறைார் செய்துக்கொள்ள வேணும் அதற்குநெக்கின் பிரேஷ்டுகிரேவியை ரெடிப்படுத்திக்கொண்டு சட்டியைவைத்து வெண்ணெயும்ரெண்டுமூன்று வெண்காயத்தையும்அரிந்துபோட்டு பொரிந்துவரும்போது டேபில்இஷ்பூன் மசாலைப்பொடியும் இறைச்சியுங் டிஷப்பூன் உப்புங்கீரையை யிஞ்சிப்போலே அறுத்துப்போட்டு ஏகண்டமாகபுரட்டி அரைடிஷப்பூன் மாவுதெளித்து கிரேவியைவுட்டு அரைமணிநேரத்துக்குள்ளாக முடித்துடேஷ்டுபார்த்துபுளியில்லாமல் மேசைக்கிவாங்கி யனுப்பவேணும் அல்லாமலும் மனதிருந்தால் ஆட்டிறைச்சியேயுங் கூட்டிக்கொள்ளலாம்.

சிலோன்கறி செய்கிறவகை.

நாலுபவன்சாலா அல்லது வேருமீனை இன்சிஷபிரமாணமாக நாலுசிலைசாக அறுத்து தோலையும் பெனும்பையும் சிரேவிக்கி வேகப்போடவேணும்பின்புவடித்து அதில் டேபில் இஷ்பூன் கொத்தமல்லி கூட்டும்எள்ளுபோலமஞ்சள் கல்லுரும்நாலுபச்சை மிளகாயும் ரெண்டுயிதழ் வெள்ளைப்பூண்டும் துண்டுஇஞ்சியும் உப்பும்நாலு வெண்காயமும் சிலைசறுத்து வெண்ணெயும்மீனையும் கிரேவியில்விட்டு அரைமணிநேரம் மெதுவுகாங்கையில்வெந்தபின்பு எலுமிச்சம்பழம் ரசமும் ஒரு தேங்காய்பாலும் வார்த்து இறக்கி டேஷ்டுப்பார்த்து டிசில்வாங்கிமேசைக்கி அனுப்பவேணும் இந்தவகையாக கோழி இறைச்சிகளிலுஞ் செய்துக்கொள்ளலாம்.

செக்கன்கோர்ஸ்டச்சுபிடின்செய்கிறவகை.

ஒருபவன்வெண்ணெயும் அரைப்பவன்பாலும் ரெண்டுபவன்மாவும் ஒருபவன்சுத்தஞ்செய்த கர்னீஸ் ¼-பவன்சர்க்கரையும் இதுகளைகலந்து டிசில்கிரேஷ்டு கட்டிபுடினை வார்த்துபோக்கில்விட்டு ஆனபோது மேசைக்கி அனுப்பவும்.

பசியுஷபுடின்செய்கிறவகை.

ரொட்டியும்ஆப்பில்அல்லது மாங்காயும்சிலைசறுத்துபீங்கானில்நிறையப்போட்டு சர்க்கரையும்பாலும் கலந்து மேலேவார்த்து

வெண்ணெயும்போட்டு பேக்கிலேவிடவும்ஆனபோதுமேசைக்கிவாங்கி அனுப்பவும்

குய்க்கின்புடின் செய்கிறவகை.

நாலுமுட்டை சடைபத்தாக அடித்து ரெண்டுகறண்டி மாவும் ஆழாக்குபாலும் அதில்கலந்து சாதிக்காய்உரைத்து குட்டையில்அல்லது கோப்பையில் வெண்ணெத்தடவி மாதெளித்துபுடிணவார்த்துகட்டி ஒருமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து டிசில்வைத்து மெறிற்பட்டரும் கொஞ்சம் ஒயினும் சர்க்கரைக் கலந்து மேலே வார்த்து மேசைக்கி யனுப்பவும்.

புருன்ஷபுடின் செய்கிறவகை.

நாலுகரண்டிமாவு இரண்டுகரண்டிசுவிற்சிஞ்சர் கொத்திகொஞ்சம்உப்பும்ஆறுமுட்டை சிகப்பும்மூணு முட்டைவெள்ளம்புலியும்அடித்து தகுந்தபால்விட்டு புருன்ஷஅல்லது பாமசன் எல்லாத்தையும்கலந்து துவாலையில் கெட்டியாககட்டி ஒருமணிநேரம்வெந்தபிற்பாடு கழற்றி மேலற்றிற்பட்டர் வார்த்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

கஷதட் புடின்.

ஒழக்குபால் ஒருகரண்டிமாவு அஞ்சுமுட்டைசிகப்பும் ஆரஞ்சிபிளவர்வாட்டர்கொஞ்சம் லவங்கப்பட்டைதூள் இதுகளைக்கலந்து துவாலையில் அல்லதுகோப்பையில்கட்டி கொதிக்கிற தண்ணியில் போட்டு அரைமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு சில்வாங்கி கருஞ்சல்விசாஸ்அல்லது சுயிற்சாஸ்வராகவும்.

ஆக்ஷாபுடின்செய்கிறவகை.

அஞ்சுகறண்டிமாவு கொஞ்சம்பால் நாலுமுட்டையைஅடித்து அதில் இதுகளைகலந்துபொறிக்கிறதாச்சியில் வெண்ணெபோட்டு காயிந்தபிற்பாடு புடிணஊத்திபொரிக்கவும் சிவந்தபிற்பாடு மறுபக்கந்திருப்பிக் கொடுக்கவும் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து நாலாக அறுத்து டிசில்வாங்கவும் அல்லாமலும் இஞ்சிதூள் உப்புமிளகுதூள்சாதிக்காய்பொடிபோட்டு தகரடிசில்ஊத்தி பேக்கில்விட்டு வெந்தபிற்பாடு நாலாகஅறுத்து ரோஸ்ற்றுபிவ்கீழ்வைத்துசிலர் வாங்குவார்கள்.

வெல்ஷ்ராபட்டுதோஸ்து.

றொட்டியைசிலேசாக அறுத்து-2-பக்கமும்தோஸ்ற்றுபோட்டுபுதிசிசைஒருபக்கந்தடவி அப்படிநாலு தோஸ்ற்றுசெய்து அறுக

ளுக்குமேலே மஸ்தட் தடவி மிளகாதூள்தெளித்து வெக்கவைத்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

சீஸ்டோஸ்டு.

வெண்ணையும்மஸ்தற்டும் உப்பும்சீசும் இடித்து ஒருமுட்டை சிகம்புவிட்டு ரானுதோஸ்த்து அறுத்து ஒருபக்கம்தோஸ்டுபோட்டு மறுபக்கத்தில்சீசை தடவி வெக்கவைத்து வெசில்வைத்து வாக்கவும்.

போஞ்சுஎக்.

இஸற்றுவ்பாணையில் தண்ணீர் கொதிக்கவைத்து கோப்பையில்ஆறுமுட்டைகளை உடைத்து அந்தகோப்பையை வெந்நீரில் விட்டு வெந்துவருகிறபோது வெள்ள அம்புளிகளைப் பார்க்கிறபோது வெள்ளாய்வெந்திருக்கும்பிற்பாடு முட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக அறுத்த தோஸ்த்துகள் பேரில்வைக்கவும் அல்லது கசலைக்கீரையின்பேரில் வாங்கவும் அன்றியும்சிலர் கொதிக்கிறதண்ணீரில் ஒவ்வொன்றாக உடைத்து வேகவைத்து சிலர்வாங்குவார்கள்.

பிளம்கெக்முறை.

ஒருபவுன்வறுத்த கோதுமைமா ஒருபவுன்லோப்சகருப்பூறுபவுன்காணீசம்பவுன்ரேசன்ஸ்விதையெடுத்து சுத்தஞ்செய்யவும் ¼-பலம்சாப்பத்திரிகொஞ்சம் லவங்கமும்-21-வால்மிளகு தூள்செய்தனுப்பிச்சந்தோல் கொத்திகொள்ளவும் அரைபவுன் பாதிமைபருப்பை ஆறஞ்சிபிளவர் வாட்டர்வார்த்து இடிக்கவும்-2-பவுன் வெண்ணையும் பயின்றுபபிற்று ஒயின்-1-கிளாச பிறாந்தியும் 12-முட்டையைநேத்தியாக அடித்துபயின்று எஸ்ட்ஆகியபுளிமாவும்பின்புஇதுகளையெல்லாம் மெல்ற்றிற்பட்டறில் கூட்டி எஸ்டைஊத்தி கலந்து அச்சியில் கடிதாசிகட்டி கேக்கிலசீற்றல்ஸ் ஆரஞ்சி இஞ்சிதித்திப்புகளும்போட்டு கலந்து அச்சில்ஊத்தி பேக்கில்விடவும் மூனுமணிநேரம்வெந்தபிற்பாடு கழற்றி அய்சுவார்க்கவும்.

வெறிகூட்காமன்புளம்கேக்.

அஞ்சுபவுன்வெண்ணையும் மூனுபவுன்வறுத்தமாவும் அஞ்சிபலம்லிஸ்போன்சகர் ஆறுபலம்சுத்தஞ்செய்தகர்ணீஸ் கொஞ்சம் ஸைபஸ்தூளும் மூனுகரண்டி எஸற்றும் ஆறாக்குபாலும்விட்டு எல்லாத்தையுங்கலந்து தட்டிலேபில்லிபில்லையாக விட்டுபேக்கில்விடவும் வெந்தபிற்பாடு மேசைக்கியனுப்பவும்

ஸபன்ஞ்சிகேக்கு.

(4)முட்டை இடைமாவும்-4-முட்டை இடைசர்க்கரையும் எடுத்து-8-முட்டையையபோலில் உடைத்து பிறம்பிஞல்-¼-மணிநேரம் அடித்துசர்க்கரையைபோட்டு சடைபத்தாகஅடித்தும் எலுமிச்சன் தோலை கொத்திகார்வீசுற்றும் ஆமன்ஸனயேசன்ஸசு 2-துளிவிடவும் பின்புமாவைபோட்டு இரண்டு ஏஷற்றுவிட்டு அச்சியில்வெண்ணை தடவிகேக்கை ஊத்திபோனப்பில்விட்டு வெந்தபின்பு எடுத்து கழற்றிக்கொள்ளவும்.

ஸ்ரேஷ்ட்டுடார்க்கிசெய்கிறநேத்தியானவகை.

டார்க்கியை அடித்துஞ்செய்து மாரெலும்பைகழட்டி ஷடப்பிங்செய்யவும் எப்படியென்ருல் நால்பவன் பிப்சுவிற்றல்அதுகொண்டரொட்டித்தூளும் பின்சி எலுமிச்சந்தூளும் கொஞ்சம்அன்சோவியுங் கொஞ்சம்சாதிக்காய் பொடியும்கொஞ்சம் மிளகுபொடியும் பராசிலியும் கொஞ்சங்கைமும்இதுகளை கொத்திப்போடவும் அதுகூட ரெண்டுமுட்டை சிகப்பம்புலிவிட்டு இஷ்டப்பிங்செய்யவும் அன்றியும் கொழுப்பு அகப்படாமற்போஞல் வெண்ணை கூட்டிக்கொள்ளவும்போஷமீற்று அகப்படாமல்போஞல்பெரும்ரொட்டிதூளும் உப்புமிலகுபொடிஒடுதலாம்பார்சலிகலந்து இஷ்டபிங்செய்துரேஷ்டுபுரேஞைகபோடவும்மேலேகடுதாசிகட்டவும்முடிந்தபோதுநேத்தியாணகிரேடீசில்வார்க்கவும் வான்கோழியை வைத்து றேட்சாசுசெய்யவும் யெப்பயென்ருல் ரொட்டித்தூளும் பயின்றுவாட்டரும்ரெண்டு யிருழ்சாபத்திரியும் 2-மூஞுலவங்கமும் கொஞ்சம் முழுமிளகும் போட்டு அஞ்சிஆறு கொதிவருமட்டுக்கும் கொதிவைக்கவும் கொதித்தபிற்பாடு இஷபயிசையெடுத்தும்போடவும் அல்லாமலும் உமக்குமணதிருந்தால் அதற்கு அனியன்சாசுஞ் செய்யலாம்ரேஷ்டை வாங்கிறபோது யெலுமிச்சன் சிலேகவைத்து வாங்கலாம் இன்னமும்அதற்கு வேறுசாசு யெப்படியென்ருல் பயின்று ஆயிஷடரை யெடுத்து சுத்தஞ்செய்துரசமும் ஆளியையுஞ் சாசுபாணையில்போட்டுகொஞ்சஞ்சா பத்திரிகிளாசு வொயிறறு வொயின்வார்த்து ஒன்றுகவேகிறபோது வெண்ணை மாவுபோட்டுதிக்காவந்தபோது பேசென்லேவாங்கி அனுப்பவும் அல்லாமலும் அவிர்த்தடக்கியாவது அல்லது ரேஷ்டுடார்க்கி களுக்கு ஆஷ்டர்சாசு ஆவது அல்லது சல்லரிசாசுசெய்தால் மெத்தநேர்த்தியாகும்.

ஜர்மென்மாதிரியாகதிரசிங்ப்வுல்ஸசெய்கிறவகை.

டர்க்கிஅல்லதுகோழி இஷ்டப்பீங் செய்துக் கொள்ளுகிறவருக்காவது போர்ன்மீற்றைப்போல சீஸ்நட்ஸ்பருப்பை சுத்தஞ்செய்து ரோஸ்ட்டுசெய்து பயின்று கிரேவியிலே வேகவைத்து அதிலேவெண்ணைமாவுபோட்டுதிக்காக்கி இஷ்டப்பிங்செய்துகோழியை ரோஷட்டுசெய்து சிஸ்நட்டு இஸ்டீவைடிசில்ஊத்தி கோழியைவைத்துசாசேஜி சிலேசைறுத்து பொரித்து அல்லதுபயில்செய்துசுத்திறவுணவைக்கவும் அல்லாமலும் குள்ளவாத்துடுலேஸ்ட்டுகூட அந்தமாதிரியாக செய்யவேணும்.

டர்க்கி அல்லதுகோழிபறிபிகேசியன்செய்கிறவகை

வான்கோழியின் எலும்பை எடுத்துப்போட்டு சதைகளை கழித்துக்கொண்டு பொடியாக அறுத்து அத்தோடபவன் வீலிறக்கியுத்பவன் ஆட்டுக்கொழுப்பும் அதேமாதிரி ரொட்டித்தூளும்இடித்த கொஞ்சு மசுரோமும் திறிப்பில்சும்மோர் லேசும்பொடியாக அறுத்து கொஞ்சஞ்சுயிற ஆர்ப்பிசும்பார்சலியுங் கொத்திசாதிக்காய் உப்பு மிளகும் பொடிசாபத்திரிபொடி எலுமிச்சந்தோல் கொத்திப்போட்டு அதுகளோடரெண்டுமுட்டைசிகப்பும் புலியும் உம்முடையடர்க்கிலே திறப்பிரோஷட்செய்யவும் பெரியடர்ச்சியாக இருக்கவும் அல்லது கோழியானும் அதேமாதிரியாக இருக்கவேணும் நேத்தியான சாசு அல்லதுகிரேவி அதில்மசுரோவி அதில் மசுரோமும் திரிப்பில்சும் போடவேணும் மோறெய்சம்கூட்டி டீசில்வார்த்து அனுப்பவும் கோழியானாலும் அல்லதுடர்க்கியானாலும்பேக்கன் லாறிட்டிருக்கவேணும்.

இஸ்டீவுடர்க்கிபிரேவுண் செய்கிறவகை.

டர்க்கியைசுத்தஞ்செய்து அதுக்குபோர் கழிற்றுவது அன்சோவிசல்லாதுவிற்றில்லைகும் இதுகளை வயற்றிலே போடவேணும் அதின்பிறகுபிறேஸைட்டிலே அல்லதுமாரிடத்திலே ஸ்ட்ப்பிங்பண்ணவும்மேலும் பேக்கன்லாறிடவும்லாரிட்டு இஷ்டுவுபாணையில் வெண்ணையைப்போட்டு மாவுதெளித்து டர்க்கியை பொரிக்கவும் செகப்பாக பொரிந்தபிற்பாடு அதுகொண்ட சாசுப்பாணையில்வேறே அதுபிடிக்கும்படியான சாசுபாணையாயிருக்கவேணும் தகுந்த கிரேவிவார்த்து கூட ஒருகிளாசு ரேட்டு வாயினும் கொஞ்சம்முழுமிளகும்சாபத்திரியும் இரண்டுமூன்று லவங்கமும் சுயிற்றூர்பிஷகட்டிப்

போடவும் மூடிஒருமணிநேரம் இஷ்டுவுசெய்யவும் ஆனவுடனேடர்க்கியைடீசில்வைத்து சூடுரைக்க நெருப்பண்டையில்வைக்கவும் அதற்கு சாசுபயின்று கிறேவியைவடித்து கொதிக்கவைத்துவெண்ணை மாவும் 2-மூட்டைசிகப்பம்புலியும்போட்டு திக்காக்கியினடிசில் ஊத்தி ரொட்டியை அறுத்து முட்டையின் பிரமாணமாக துண்டாக்கி சிகப்பாக பொறித்துபிற்பாடு அதின்உள்சதையை எடுத்துபோட்டு அதில்இஷ்டுவு ஆயிஷயரை ரொட்டிக்குள்வைத்து அதோடுகூடஎலுமிச்சன் சிலேசும் ஒன்றாகரொட்டியையும் றவுன்வைக்கவேணும் அல்லாமலும் ஆயிஷட்டர்லோப்பைவைப்போலே வைக்கவும்.

இஸ்டுல்டர்க்கிபிரேருவுண்நேத்தியாகசெய்கிறவகை

டர்க்கியைசுத்தஞ்செய்து எலும்பைக்கழட்டிஷடப்பீங்பொர்ஷமீற்றுசெய்யவும் எப்படியென்றால் ஒருகோழிஇறைச்சியும் அரைப்படிவுன்வீரலிரச்சியும் ரெண்டு புராக்குஞ்சிஇறைச்சியும் ஒரு உப்புநாக்கும்சுத்தமாகபமில்செய்து எல்லாத்தையும் அறுத்து கல்லுரலிலிடித்து அத்தோட ஆட்டுக்கொழுப்பு ஒருபவுனும் அல்லது லேயின்வீல் சுகிற்சீசனுனதுஇரண்டுமூன்றுசாபத்திரிஇதழும்இரண்டு மூன்றுலவங்கமுங் கொஞ்சஞ் சாதிக்காயும் இதுகளைவறுத்து பொடிசெய்துபோடவும் கொஞ்சம்உப்புமிளகுபொடிபோட்டு எல்லாவத்தையும் கலந்துடர்க்கிலேநிரப்பி சிவக்கபொரித்து சாசுபானையில் போட்டு நேத்தியான பீப்கிறேவி அல்லது வீல்கிறேவிவார்த்துஇஷ்பயிலாம் சுவிற்றார்ப்பீஷசும்போட்டு 1½மணிநேரம் வேகவைக்கவும்அதில்கிளார்சுறேட்வொயினும் இஷப்பூன்புல் கச்சிப்பும் ஒருகரண்டிமிரையபிக்கல் மசுரேறுமும் அல்லதுபிரேஷம் போடவுங் கொஞ்சந்திரிப்பில் சும்மோர்லேசிம்போடவும்வால்நட் பிரமாணம் வெண்ணையெடுத்து மாவிலிழைத்துப்போடென்றாக இஷ்டுவுசெய்யவும் இன்னம்சின்னபிறஞ்சிறேல்றொட்டிச் சதையைஎடுத்து றேலைபொரித்து அதில் ஆயிஷ்டர் இஷ்டுவுசெய்து அதிற்போட்டு றெடியாக வைக்கவும் எப்படியென்றால் கொஞ்சம் ஆயிஷ்டரை எடுத்துவடிகட்டிசுத்தஞ்செய்து சாசுபானையும் ஆளியையுங் கிறேவிரையும் ஊத்திகொஞ்சம் ஒயினும்வார்த்து கொஞ்சம் சாபத்திரிபோட்டு கொதிக்கவும் கொதிக்கிறபோது வெண்ணெயும்மாவும் போட்டு திக்காக்கி ரொட்டியிலேபோட்டு டற்க்கியை டிசில் வாங்கி சாசினுடைய கிறியை எடுத்துப்போட்டு அதின்பேரிலேசாசை விட்டு ஆயிஷ்டரைதிறந்து எடுக்கிறீயோ அப்போது வெண்ணெயிற் பொரித்துப்

போடவும் அல்லாமலும் இப்படியே * வெண்கோழிக்களிலுஞ் செ
ய்யலாம்.

போர்ஷைபவுல்தம் போக்குப்போலேசெய்கிறவகை.

நேத்தியானகோழியை அடித்துசுத்தஞ்செய்து எலும்பைக்க
ழற்றிதோல்கிழியாதே இறைச்சியைக்கழித்து பிஞ்சியைப்போலே
அறுத்துக்கொள்ளவும் அத்தோடே பீப்சுவிற்றும் பயின்றுபெரிய
ஆனியும்இரண்டுஅவுன்சோவியும்சல்லாதையுங் கொத்திக்கொள்ளவும்
ரொட்டித்தூளும் சவிர்ஆர்ப்பீசும்கொத்தி ரெண்டுமுட்டைசிகப்ப
ம்புவிகலந்து கோழியின்மார்பிலே போட்டுவைத்து மறுபடியுங்
கோழியைபோலே பெரிதாக்கி எலும்பைவேகவைத்து கோழியை
ரோஷ்டுசெய்யவும் இன்னங்கொஞ்சம் ஆனியும்போர்க்மீற்றுங்கலந்
துஇஷ்டுவ்பிறார் பண்ணவும் ஆகிறபோது கிரேவிவிட்டு வெண்ணெ
மாவுபோட்டு கொதித்து திக்கானவுடனே ரோஷ்டுதம்போக் கோ
ழியை வைத்து அதின்பேரிலே சாசுவிடவும் றவுண்டுஎலுமிச்சங்கா
ய்சிலேசுவைக்கவும் அல்லது பேக்குசெய்து நாலைஉரிவிடவும்
கோழியை மேசைக்கு அனுப்பவும்.

ரோஷட்டுபவுல்விக்சிஷைநட்ஷசெய்கிறவகை.

கோழியையெடுத்து சுத்தஞ்செய்துகொண்டு அதினுடையசா
ல்குண்டிக்காய்கால்பவன் அப்பம்அல்லதுபேக்கன் அதன்கூட பார்
சிலிசவிர்ஆர்ப்பிஷ். இதுகளைக்கொத்திக்கொண்டு கொஞ்சஞ் சாபத்
திரிபொடி உப்புமிளகுபொடி சாதிக்காயுரைத்து எல்லாத்தையுங்
கலந்து உடம்புடைய கோழியிற்போட்டு ரோஷ்டுசெய்யவும் எப்படி
என்றால்லேக்கைப்போலே கயற்றினாற்கட்டி நெருப்பினிடமாகதொ
ங்கவைக்கவும் அல்லது பேக்கிஸ்விடவும் வெண்ணெதடவவும் பணி
ரெண்டு சீஷநட்டையெடுத்து ரோஷ்டுசெய்து பிற்பாடு சுத்தியாய்
தோலையுரித்து நேத்தியான கிரேவியில்வேகவைத்து அதில்கொஞ்
சம் வொயிற்றுவொயினும் வெண்ணெமாவும் போட்டு திக்காக்கி
கோழியை டிசில்வாங்கி சீஷநட்சாசைமேலே ஊத்தி பெலுமிச்சங்
காய் சிலேசுவைத்து மேசைக்கு அனுப்பவும்.

ஏபவுல் அலேபிறைஷைசெய்கிறவகை,

கோழியைசுத்தஞ்செய்துமடித்து இரண்டுபக்கத்திலுஞ் சீசனி
னது சாபத்திரிபொடி சாதிக்காய்பொடி உப்புமிளகுபொடிரெண்டு

* வெண்கோழி என்பது கின்னிபவுல்.

பக்கமும் வயற்றிலேதடவி இஷ்டுவுபானையில் பேக்கன் சிலேசினைத் துவீஸிற்ச்சியும் வெண்காயஞ்சிலேசுவைத்து அதன்கூட கோழியை யும் வைக்கவும் அல்லாயலும்இரண்டு மூணுலவங்கமும் கயிற்றார்பிசு ங்கட்டிப்போடவும் பீசிஷஆகியதுண்டுகாரட்டும்பேக்கனும் வீஸிற ச்சியும் மறுபடியும்போடவும் அல்லாமலும் பீப்இரச்சியை கோழி யின்பேரிலே போட்டுமூடிநெருப்பில்வைத்து 2 மூணு மினட்டுபொ ரிக்கவும் பொரிந்தசத்தம் குமறல்வருகிறபோது பமன்றுபிருத்து அல்லது வெந்நீர்விடவும் மறுபடியும்மூடி ஒருமணிநேரம்வேகவைக் கவும் வெந்தபிற்பாடு கோழியை எடுத்துகிரேவியை வடிகட்டிஅதி லிருக்கிறகிறிசியை எடுத்துவெண்ணைமாவுபோட்டு திக்குப்படுத்தவு ம் மேலும் உம்முடையமனசு லேமசுரேமும் சுவிற்பிறேட்டும் ரேர ஒஷமீற்கம் அன்றியும் பார்க்கிறதற்கு அதிகநேத்தியாக இருக்கசா சுவரர்த்து அனுப்பவும்.

புல்லேறறு அலேசியின்றுமேன்லவுட்செய்கிறவகை.

கோழியை சுத்தப்படுத்திக்கொண்டு ஆறுசயின்டாக அறுத்து எலும்பையெடுத்து சாப்பிசைப்போலேதட்டி உப்புமிளகுபொடி சாதிக்காய்சாபத்திரி பொடிதெளித்து ஒடுதலாம்பார் கொத்திப் போடவும்அல்லாமலும் அரைப்பவுன் வீஸிறச்சியைதின்னுக அறுத் து இஷ்டுவுபானையில்வைத்து அதின்பேரிலே புலிற்இறச்சியையும் வைத்து சுலோகாங்கையிலே வேகிறபோது டென்பர்போல்டு யெ ன்பது இறச்சியானது பொரிந்துகுமுகிறபோது அப்போதைக்கி கொஞ்சம் மாவுதெளிக்கவும் பொரிந்துசிவந்தபோதுஅதுகொண்ட பிருத்கவிட்டு கோழியை இஷ்டுவ்செய்யவும் இதில்முழுமிளகும்வெ ண்காயமும் சிலேசுபோக்கன் அல்லது ஆய்மும் கோழி இறைச்சி யோடுகூடவைத்து ஒருமணிநேரம் வேகவைக்கவும் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து அந்த இறச்சியை கிறில்மேலேவைத்து செவக்கப்பார்த்து நெருப்பண்டையில் வைக்கவும் இந்தகிறேவியில் கொஞ்சம்முட்டை யின் செகப்பம்புலியும்ரொட்டி வெண்ணையுங் கலந்து கொதிக்கிற கிறேவியில்போட்டு சாசுசெய்யவும் கொஞ்சம்மசுரேமும் வெண்ணை மாவும்போட்டு திக்காக்கி புலட்டுப்பவுலை எடுத்து டிசிலதவத்துசா கை அதின்பேரில் ஊத்தி எலுமிச்சஞ்சிலேசுறவுண் வைக்கவும்அல் லாமலும் புலட்டு செவக்கவேணுமானல் போனடுப்பிலே விடவும் அல்லது பொரிக்கவும் அதுஉம்முடையமனது.

சிக்கின்சுபர்பிருஷெசெய்கிறவகை.

கோழியை ரோஸ்ட்டுசெய்து இன்சிறுதிகளமாகதின் சிலேசர்க லார்அறுத்து அதில்சிக்கிஸ்அவுன்சிஅறுகரண்டிதிமையசாசு பாணையில் கிரேமைமணிட்டு வால்நட்டுப்பிரமாணம் வெண்ணெயெடுத்து மாவில் இழைத்து கிரேவிற்போட்டு கொதிக்கவைக்கவும் கொதிக்கபோது எடுத்து குளிராகவைக்கவும் பின்புடப்புபோடவும் ஐந்தாறு சிலை பேக்கன் அறுத்துக்கொள்ளவும்பெசன் அல்லது அச்சியிலேவெண்ணைத்தடவி போர்ஷிமீற்று ஒத்தில்வைத்து அடுக்கவும் ரொட்டித்தூள் அல்லது ரொட்டியைமின்சியாக அறுத்துக்கொண்டு பச்சை முட்டையிற் கலந்துவைத்து அச்சிகடுவில்வைக்கவும் பின்கோழியிறைச்சியை அடுக்கிக்கூட பேக்கன் சிலை அதிக்கு அதுபோலேமறுபடியும் போர்ஷமிற்று ஒத்திவைக்கவும் அதின்மேலேமுட்டைகலப்பம்புளி அடித்துவார்த்து ரொட்டிவார் அடுக்கி அல்லது ரொட்டித்தூள்தெளித்து மூடவும் மறுபடியும் முட்டையனத்தி முக்காமணிநேரம் கோட்டையில் பிடிணைப்போலே அடித்தேபக்கில்விடவும் ஆனவுடனே எடுத்துஓத்தில் கத்தியால் நீக்கிபுடிணை டிஷில்வாங்கவும் அதற்கு கிரேவிவெண்ணெயும் மாவும் திக்காக்காசம்செய்து வெஜுபிச்சன் ரசமும் விட்டுவாங்கி அனுப்பவும்.

நளவீமபாகசாஸ்திரம்.

முற்றிற்று.
